A HATHERLEIGH NATURAL HEALTH GUIDE

Reverse Thyroid Disease Naturally

Alternative Treatments for

Hyperthyroidism
Hashimoto's Disease
Thyroid Cancer
Fatigue
Hypothyroidism
Graves' Disease
Goiters
and more...

Michelle Honda, Ph.D.
Foreword by Dr. Sherrill Sellman, ND

Machine Translated by Google

A HATHERLEIGH NATURAL HEALTH GUIDE

Reverse Thyroid Disease Naturally

Alternative Treatments for

Hyperthyroidism
Hashimoto's Disease
Thyroid Cancer
Fatigue
Hypothyroidism
Graves' Disease
Goiters
and more...

Michelle Honda, Ph.D.
Foreword by Dr. Sherrill Sellman, ND

Machine Translated by Google

REVERSE THYROID DISEASE NATURALLY

Michelle Honda PhD

Foreword by Dr. Sherrill Sellman, ND

hatherleigh
Improve your life. Change your world.

Machine Translated by Google

Hatherleigh Press, dünyanın doğal kaynaklarını korumaya ve korumaya kararlıdır.

Çevreye duyarlı ve sürdürülebilir uygulamalar, şirketin misyon beyanında benimsenmiştir.

Bizi www.hatherleighpress.com adresinde ziyaret edin ve ücretsiz teklifler, indirimler, özel etkinlikler ve daha fazlası için çevrimiçi kaydolun.

Tiroid Hastalığını Doğal Olarak Tersine Çevirin

Metin Telif Hakkı © 2018 Michelle Honda

Kongre Kütüphanesi Yayında Kataloglama Verileri mevcuttur.
ISBN: 978-1-57826-756-9

Tüm hakları Saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncının yazılı izni olmaksızın, elektronik veya başka bir şekilde, herhangi bir biçimde veya herhangi bir yolla çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya iletilemez.

SORUMLULUK REDDİ

Sorumluluk Sınırı/Garanti Reddi Bu kitap, beslenme ve bitki bazlı öneriler içermektedir. Bu kitabın amacı, bir kişinin mevcut tedavi planını tamamlamaktır. Yazar, özel şikayetinizle ilgili olarak nitelikli bir hekime veya sağlık uzmanına danışılması gerektiğini kabul etmektedir. Yazar kendi kendine teşhis veya tedavi önermez. Yayıncı ve yazar, bu kitapta yer alan herhangi bir bilginin uygulanmasından doğrudan veya dolaylı olarak ortaya çıkan her türlü sorumluluğu özellikle reddeder.

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Facebook'ta Michelle Honda PhD'yi takip edin:
www.facebook.com/NewHopeForCrohnsAndColitis

Beslenme ve sağlıklı yaşam hakkında çok şey öğrenmek ve özel muayenehanesi hakkında daha fazla bilgi için Michelle'in blogunu ziyaret edin: www.michellehonda.com

Machine Translated by Google

Adanmışlık

Yorulmak bilmeyen destekleri ve ilhamları için Dennis ve Brenda Gaines'e.

Machine Translated by Google

Teşekkür

TO BAŞLANGIÇ, yeni bir diyeti benimseyen hastalarıma teşekkür etmek istiyorum. iyileşme yaklaşımı. Gerekli yaşam tarzı değişikliklerini benimseme ve koruyucu bakımın önemini ve tamamlayıcı tıbbın rolünü daha iyi anlama konusundaki istekliliklerini takdir ediyorum. İyileşme ve bağımsızlığı yeniden kazanma arzuları, daha iyi hizmet edebilmek için bilgimi derinleştirmeye devam etmem için bana ilham veriyor.

Her şeyden önce, Hatherleigh Press'in olağanüstü yetenekli ve yetenekli ekibine teşekkür etmek istiyorum. Ben, diğer yazarları ve okuyucuları ile birlikte, paha biçilmez kaynaklar sağladığı ve insanların koruyucu sağlık bakımı ve tamamlayıcı tıp bilimini öğrenmelerini mümkün kıldığı için bu ekibe minnettarım.

Editörüm Ryan Kennedy'ye üstün uzmanlığı ve rehberliği için özellikle teşekkür etmek istiyorum. Tüm Hatherleigh ekibine derin bir hayranlık duyuyorum; özellikle, harika destekleri ve bilgileri için Andrew Flach ve Ryan Tumambing'e.

Dr. Sherrill Sellman, ND'ye gerçekten minnettarım ve minnettarım. Öğrenebilirsin
Dr. Sherrill Sellman hakkında daha fazla bilgiyi www.whatwomenmustknow.com adresinde bulabilirsiniz.

Onlar olmadan geniş bilgi tabanına sahip olamayacağım ve bunu okuyucularıma ve hastalarıma daha da genişletemeyeceğim araştırmacılara ve bilim adamlarına özel teşekkürler. Bu uzmanlar ve diğer öncü hekimlerle birlikte, hastalığı ve iyileşme sürecini daha iyi anlamak için bizi doğal tıp ve insan hücre biyolojisinden yararlandılar.

Ve son olarak, bu yaşam yolculuğuna devam ederken her zaman destekleyici ve sabırlı olan kocam Ron'a.

Machine Translated by Google

İÇİNDEKİLER

Dr. Sherrill Sellman, ND'nin Önsözü

önsöz

giriiş

BÖLÜM 1

Tiroid Bezi

Tiroid Bezinin Rolü

Geçmiş Nesillerde Tiroid Sorunlarımız Yoktu

TSH Testi: Ne Kadar Doğru?

FT4, FT3, RT3 ve TSH Arasındaki İlişki

RT3 Düzeyleri Doğal Olarak Nasıl Düşürülür?

BÖLÜM 2

Tiroid İlaçları

Tiroid İlaçlarıyla İlgili Sorunlar

İlaç Dönüşüm Sorunları (T4'ten T3'e)

Tiroid Dışı İlaç Önerileri

Tiroid Düzeylerini Azaltan İlaçlar ve Tıbbi Tedaviler

İlaçlar ve Tiroid Hastalığı

Besin Emilimini Azaltan İlaçlar

Beslenme Gereksinimlerini Arttıran İlaçlar

Tiroid Fonksiyonunu Düşüren İlaçlar

BÖLÜM 3

Tiroid Hastalığına Genel Bir Bakış

hipotiroidizm

Hafif Az Aktif Tiroid

Birincil Hipotiroidizm

İkincil Hipotiroidizm

Üçüncül Hipotiroidizm

Tiroid Cerrahisi

Tiroid Otoimmün Bozuklukları

Tiroid Hastalığının Ek Komplikasyonları

Bağırsak Hastalığı

Machine Translated by Google

Meme kanseri

Tiroid Hastalığını Tersine Çevirmek—Doğal olarak

4. BÖLÜM

Tiroid Bozucular ve İnhibitörler

Tiroid Bozucular: Enzimler

İyodotironin Deiyodinaz ve Cıva

Aadenilat Siklaz ve Kimyasal Kirleticiler

Diğer Tiroid İnhibitörleri

Yaşlanma süreci

Önemli Besinlerin Eksikliği

Karaciğer T4'ün T3'e Dönüşümünü Etkiler

glifosat

Soya Tiroid Fonksiyonunu Engeller

Adrenal Stres ve Yorgunluk

Adrenal Bezler ve Pankreas

Adrenal Bezler

Adrenaller Strese Nasıl Tepki Verir?

Adrenal Bez Laboratuvar Testi

Adrenal Bez Disfonksiyonu

Adrenal Bezleri Desteklemek

BÖLÜM 5

Haşimato Hastalığı

Bağışıklık Dengesizliği

Th1 ve Th2 Hücrelerini Dengeleme

Hashimoto Hastalığı ve Gluten

Hashimoto'nun Bağışıklık Dengesizliğini Düzeltmek

Hashimoto Tiroiditi Beyin Sağlığını Etkiler

Hashimoto, Beynin Bağışıklık Sistemini Bozuyor

İlgili Bozukluklar

Viral ve Bakteriyel Enfeksiyonlar

Epstein-Barr Enfeksiyonu ve Hashimoto

Epstein-Barr Virüsünü Doğal Olarak Tedavi Edin

Kimyasal Toksinler

Sızdıran Bağırsak Sendromu

Sızdıran Bağırsak İçin Laboratuvar Testleri

Zonulin ve Bağırsak Geçirgenliği

Machine Translated by Google

Sızdıran Bağırsak İçin Beslenme Önerileri
Çölyak Hastalığı ve Hashimoto Tiroiditi
BÖLÜM 6
hipertiroidizm
Hipertiroidizmin Nedenleri
Hipertiroidi Belirtileri
Hipertiroidizme Bütünsel Yaklaşım
Gıdalar Hormon Salgısını Azaltmaya Yardımcı Olabilir
Takviyeler
Tiroid Sağlığı İçin Bitkisel İlaçlar
Bugleweed
anaçotu
limon balsamı
Alıç
Zerdeçal
Diğer Spesifik Tiroid Dengesizlikleri İçin Otlar
Mavi Bayrak
Ashwagandha
eleuthero
mesane sargısı
pokeweed
Guggul
Tiroid Sağlığını Etkileyen Diğer Durumlar
Guatr
Menopoz
Oral Kontraseptifler
Gebelik
Stres
Uyku eksikliği
Tiroid kanseri
Kanser Gelişimi
Vaka Geçmişi: Tiroid Kanserinin Tam Geri Dönüşü
Kanser Tedavisi İçin Çaylar
Hızlı Meyve Suyunda Kilo Verme
BÖLÜM 7
L-Tirozin ve İyot

Machine Translated by Google

L-Tirozin: Yükselen Yıldız
L-Tirozin: Neyi Düzenler ve Etkiler?
Tirozin ve Fenilalanin
L-Tirozin Ana Metabolik Bileşendir
Antidepresan olarak L-Tirozin
Tirozin Yüksek Gıdalar Dopamin Yükseltmeye Yardımcı Olur
L-Tirozin Strese Yardımcı Olur
L-Tirozin Sinirsel Yaşlanmaya Faydaları
Hafıza
Sebzeler/Meyveler
Başka
Dopamini Düşüren Gıdalar
Tirozin Takviyesi
İyot
Iyot eksikliği
İyotun Harikaları
İyot Meme Kanserini Önler ve Tedavi Eder
İyot Alerjisi ve Fetüs Gelişimi İyot
Takviyesi Ne Kadar Güvenlidir?
İyot Antibiyotik Dirençli Mikropları Öldürür
BÖLÜM 8
Tiroid Hastalıkları İçin Homeopatik Çözümler
Hipertiroidizm için Homeopatik Çözümler
iyot
Lachesis (Bushmaster)
Nat mur (Sodyum Klorür)
Fucus vesiculosus (Deniz yosunu)
Lycopus (Bugleweed)
fitolacca dekandra
demir iyodür
kavrulmuş sünger
Hipotiroidizm için Homeopatik Çözümler
Fucus vesiculosus (Deniz yosunu)
Kali carbonicum (Potasyum karbonat)
Grafitler (Grafit/Siyah Kurşun)
Sepia officinalis (Mürekkep Balığı Mürekkebi)
Calcarea karbonik (Kalsiyum karbonat)

Machine Translated by Google

Nux Vomica (Quaker Düğmesi)

Lycopodium clavatum (Kulüp Yosunu)

Homeopati ile Guatr Tedavisi

Mezar Hastalığı

BÖLÜM 9

Tiroid Bezinizin Bakımı Nasıl Yapılır?

Tiroid Bezi Bozuklukları İçin Beslenme

Şeker ve Kafein

İyi Yağlar

Protein

L-tirozin

probiyotikler

Tiroid Disfonksiyonu için Beslenme

Çinko

Demir ve B12

İyot

Selenyum

Esansiyel Yağ Asitleri (EFA'lar)

EPA/DHA Yağ Asitleri

Alfa Lipoik Asit

antioksidanlar

C vitamini

A vitamini

E vitamini

B Vitamini Kompleksi

Magnezyum

Süperoksit Dismutaz (SOD) Enzim

Candida ve Bağırsak Geçirgenliği

N-asetil-sistein ve Candida

Probiyotikler ve Bağırsak Florası

Çözüm

Bitkisel Çözümler: Ek Araştırma Kaynakları

bibliyografya

yazar hakkında

Machine Translated by Google

ÖNSÖZ

FVEYA YILLARIMIZDA , teşhis edilmemiş birçok semptom ve sağlık durumuyla mücadele ettim. Bu konular benim için tam bir gizemdi. Kilo alımı ile başlayalım; Kilise faresi gibi yemek yememe ve düzenli egzersiz yapmama rağmen, kilom inatla değişmeyi reddetti. Sonra, özellikle sabah uyandığımda beni rahatsız eden aşırı yorgunluk vardı. Uzun bir gece uykusundan sonra, önceki gece yaptığımdan daha yorgun hissedecektim .

Ayrıca, ne kadar uğraşırsam uğraşayım, sarsılması imkansız olan depresyon duyguları da peşimdeydi. Kuru cilt, sindirim sorunları, hormonal dengesizlikler, alerjiler ve sisli beyin gibi diğer semptomlar rastgele ortaya çıkar.

Hayatım boyunca yürüdüm, hiçbir zaman gerçekten hayati ve tamamen canlı hissetmedim.

Sonunda tüm bu semptomların birbiriyle ilişkili olduğunu keşfettiğim yıllar sonraydı. Başarısız bir tiroid nedeniyleydiler. Tiroid fonksiyonuna ciddi şekilde zarar verebilecek otoimmün bir durum olan Hashimoto Tiroiditi teşhisi kondu.

Vay, diye düşündüm. Bunca güçten düşürücü sorunla yıllarca uğraştıktan sonra sonunda her şeyi anlayabildim.

Tiroid sorunlarımda yalnız değilim - yaklaşık 20 yirmi milyon başka Amerikalı bu teşhisi paylaşıyor. Yaşamları boyunca sekiz kadından biri tiroid bozukluğuna sahip olacaktır.

Sağlıklı, işleyen bir tiroid olmadan hayatımızı tam olarak yaşayamayız. Herhangi bir tiroid sorunu sadece yaşam kalitemizi değil, sağlık kalitemizi de tehlikeye atabilir. Tiroid hastalığı için standart tıbbi tedaviler yetersizdir ve genellikle etkisizdir. Daha da önemlisi, dengesiz veya bir şekilde bozulmuş bir tiroid bezini iyileştiremezler.

Tiroid sorunumu doğal yollarla iyileştirmeyi seçtim. Diyetimi değiştirdim, çevremi temizledim, akupunktur ve kayropraktik tedavilere bağlı kaldım, stresi azalttım, glütensiz ve şekersiz hale geldim ve tiroid fonksiyonunu ve otoimmün sorunları desteklemek için özel takviyeler ve şifalı bitkiler almaya başladım. Tiroidimi iyileştirmeye kendimi tamamen adadım ve keşfettiğim diğer sağlık sorunları, yetersiz tiroidime katkıda bulundu.

Yetersiz aktif tiroid problemim veya geçmişteki tiroid kaynaklı semptomlarımın hiçbirinin artık olmadığını bildirebildiğim için çok mutluyum! Ben şahsen bunu herhangi bir tiroid ilacına ihtiyaç duymadan başardım. Oldukça bir öğrenme ve şifa oldu

Machine Translated by Google

benim için eğri, ama çabaya değdi. Bu değişiklikler sayesinde, geçmişteki herhangi bir zamandan daha sağlıklıyım.

Keşke Michelle Honda'nın yeni kitabı Reverse Thyroid Disease Naturally'de bir araya getirdiği bilgileri, teşhisimi ilk aldığımda alsaydım. Birçok tiroid sorununu anlamanın en iyi kısayoludur ve her yaşta optimal tiroid fonksiyonunu doğal olarak yeniden kazanmak için kanıtlanmış ve etkili stratejiler sağlar. Vücudumuz herhangi bir sorunu iyileştirmek için gerçekten mucizevi bir kapasiteye sahiptir. Gerekli olan, bizi sağlık hedefimize güvenle yönlendirecek kanıtlanmış bir yol haritasıdır.

Ters Tiroid Hastalığı Doğal olarak , tiroid hastalıklarını iyileştirmenin çözümlerini keşfetmek isteyen herkesin okuması gereken bir kitap.

Michelle, böylesine harika bir Işık Taşıyıcı olmaya yorulmak bilmeden bağlılığınız ve optimal sağlık yolunda bize rehberlik ettiğiniz için teşekkür ederiz.

-Dr. Sherrill Sellman, ND

Hormone Heresy'nin Yazarı: Kadınların Hormonları Hakkında Bilmesi GEREKENLER ve Kızlarını Meme Kanserinden Korumak İçin Kadınların Bilmesi GEREKENLER

Machine Translated by Google

önsöz

Kendinizi canlı ve enerji dolu hissettiğiniz, hayatın sunduğu her şey için gerçek coşkuyla dolu bir HAYAT HAYAL EDERİZ !

Birçok insan için bu onların ideali olacaktır. Ancak gerçek hayat her zaman bu idealin gerisinde kalıyor gibi görünüyor. Hayatınızı geriye doğru düşündüğünüzde, kendinizi hiç gerçekten mevcut ve canlı hissedip hissetmediğinizi merak edebilirsiniz. Daha da kötüsü, neden sık sık halsiz, halsiz veya yorgun hissettiğinizi tam olarak söyleyemeyebilirsiniz.

Her şeyin kaybolmadığını bilin; özlediğiniz aktif, ilgili kişi olabilirsiniz . Bu kalıcı yorgunluk hissi aslında çözülmeyi bekleyen bir sağlık sorunu olabilir. Neden yorgun hissettiğinizi, neden çok daha az yemenize rağmen kilonuzu kontrol edemediğinizi, neden ruh hali değişimleri ve depresyon duyguları yaşadığınızı göstermek için birçok farklı senaryo derledik.

Vücudunuzun enerji seviyeleri, vücudunuzdaki tiroid olarak bilinen bir bezin işlevidir. Tiroid beziniz beslenme açısından desteklenmediğinde, ki bu düzgün çalışmasının tek yolu budur, daha düşük işleyen bir kalpten, artık yaşam sevincine sahip olamamaya, çoğu zaman yorgun hissetmeye kadar sayısız rahatsızlığa kapılıyorsunuz. zaman. Hipotiroidizm ve diğer tiroid bozukluklarını çevreleyen sorunların çözümü çok basit olabilir veya vücudun ek koşulların ortaya çıktığı diğer bölgelerine dikkat edilmesini gerektiren daha karmaşık bir yaklaşım içerebilir. (Örneğin, sızdıran bağırsak ve tiroid bezinin iltihaplanmasından kaynaklanan mide-bağırsak sorunları, Kuzey Amerika'da hipotiroidizm teşhisi konan nüfusun %95'inin Hashimoto hastalığına (bir tür hipotiroidizm) sahip olmasının nedenidir.)

Tiroid bezi uygun beslenme desteği almadığında, tiroid uyarıcı hormon TSH ve T3 ve T4 hormonları gibi gerekli hormonları üretemez hale gelir. Düşük aktif bir tiroid testi yaparken, kan testleri bu hormonların seviyelerini belirlemeye çalışacaktır. Ancak bu başlı başına başka bir komplikasyon alanıdır; Bu kitapta tartışacağımız, doktor muayenehanesinde yapılan yaygın tiroid testiyle ilgili uzun bir sorun listesi var. Ayrıca, vücudumuzun biyokimyasal yapısının gerektirdiği şekilde size en iyi şekilde hizmet edebilmesi için tiroid bezinizin işlevini ve sağlığını tam olarak nasıl geri yükleyeceğinizi de tartışacağız.

Depresyon ve yorgunluk belirtilerinizden tiroidinizin sorumlu olabileceğini belirledikten sonra, hangi seçeneklere sahip olduğunuzu merak ediyor olabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Tiroid ilaçları hızla en çok satanlar arasında yer alıyor; ancak, bir ilaç vücudunuzun kendi bezlerinin işini yapamaz ve bu yapay yöntemlerin bir sonucu olarak birçok olumsuz semptom ortaya çıkacaktır. Bu ilaç formu, bezinizi optimum seviyede tutamaz.

Bu kitapta sunulan terapiler ve protokoller, başkalarına bu aşırı çalışan bezi en iyi nasıl destekleyebileceklerini öğretmek için harcanan uzun yılların sonucudur ve ana akım ilaçları ve diyet dengesizliklerini çevreleyen tuzakları ortaya çıkarmak için en son araştırmaları içerir.

Çok fazla insan, semptomlarını hafifletmek veya yıllarca süren ihmali geri almak için yapılabilecek hiçbir şey olmadığını düşünüyor. Bu sadece durum böyle değil; Kendilerini kriz bakım merkezlerine sokan birçok kişiden biri olmanıza gerek yok! Ters Tiroid Hastalığı Doğal olarak, serimdeki diğer tüm kitaplar gibi, vücudumuzun doğal biyokimyasal ve metabolik bileşimi ile çalışarak durumların tam restorasyonu ve hastalık tersine çevrilmesi ile ilgilenir. Hemen başlayabileceğiniz kullanışlı, uygun fiyatlı, güvenli teknikleri keşfedeceksiniz .

Harika hissetmeye hazır olun!

—Michelle Honda Ph.D., D.Sc.

Machine Translated by Google

giriiş

Yorgunluk ve ruh hali değişimlerinden şikayet ederek doktorun ofisine GİDİN . İyi olduğun söyleniyor ama sen iyi değilsin!

Her ihtimalde, tiroid disfonksiyonundan muzdaripsiniz. Birçok doktor, hatalı test yöntemleri ve vücudun beslenme ihtiyaçları hakkında bilgi sahibi olmamaları nedeniyle tiroid hastalığını yanlış teşhis etmektedir. (Ama çok fazla suçlayamayız; henüz, beslenme tıp müfredatının standart bir parçası değil.)

Amerikan Tiroid Derneği, 20 milyondan fazla Amerikalının bir tür tiroid hastalığı olduğunu ve tiroid hastalığı olanların yüzde 60'ının bundan habersiz olduğunu tahmin ediyor. Daha ileri tahminler, kadınların tiroid fonksiyon bozukluğuna sahip olma olasılığının erkeklerden beş ila sekiz kat daha fazla olduğunu göstermektedir; sekiz kadından biri yaşamı boyunca bir tiroid sorunu geliştirecektir. [1] Amerikan Klinik Endokrinologlar Birliği, yalnızca 21 milyon kadının tiroid fonksiyon bozukluğundan muzdarip olduğunu tahmin etmektedir.[2]

Aslında, hepimizin bir noktada tiroidimizde bir dengesizlik olduğundan şüpheleniyorum. Genel olarak, bedenlerimizi nasıl düzgün bir şekilde besleyeceğimiz öğretilmiyor; artı, tiroid - diğer bezler/organlar gibi - günlük olarak duygusal stres faktörlerine ve çevresel toksinlere maruz kalır. Bunun sonucu, fazla çalışan ve düşük ücretli bir tiroid bezidir. Bir süre sonra yavaşlamaya başlaması şaşırtıcı mı?

Tiroidin günlük hayatımız üzerinde çok büyük bir etkisi olduğu için, birçok sorunun tiroid fonksiyon kaybını takip etmesini beklemek yerine, dengesizliklerin erken tespit belirtilerini öğrenmek ve önleyici bir yaklaşım uygulamak önemlidir. Konuyla ilgili raporların ayrıntıları farklılık gösterse de, tiroid bezi hastalıklarının, vücudunuzun hücresel işlevini destekleyen, beslenme açısından sağlam bir plan benimseyerek, gerçekten düzeltilebilecekleri tek yolla kabul edilmesi ve ele alınması gerektiği açıktır.

Tiroid Hastalığını Doğal Olarak Tersine Çevirmenin

Hedefleri Sağlığını geri kazanma yolculuğunda yaşam tarzı değişikliğini benimserken, hemen hemen herkes kişisel yaşamlarında bazı zorluklar yaşar. Yeni rutinleri benimsemenin ve eskileri geride bırakmanın doğal bir parçası. Şimdi tiroid bezinizi ve vücudunuzu optimum sağlık durumuna geri getirme çabalarımızda göz önünde bulunduracağımız birkaç öğrenme hedefine bakacağız. [3, 4]

Machine Translated by Google

Bu kitapta, aşağıdakiler için çalışacağız:

- Bağırsak sağlığını ve neden hipotiroidizmde ve otoimmün tiroid hastalığı bozukluklarında önemli bir katkı sağladığını anlayın.
- Tiroid sağlığını ve diyet/yaşam tarzı değişikliklerini yeniden oluşturmak için gerekli bir bileşen olan takviyeyi nasıl dahil edeceğinizi öğrenin.
- Bağışıklık sisteminin özelliklerini anlayın - bağışıklık hücreleri tiroid bezine sızar ve tiroid antikorları üretir.
- Tiroid fonksiyonuna otoimmün tepkileri başlatmada protein gluteninin rolünü anlayın.

- Hipertiroidizm, Graves hastalığı ve guatr gibi yaygın tiroid sorunları hakkında bilgi edinin.
- Sentetik östrojen (doğum kontrol hapları) dahil olmak üzere bazı ilaçların tiroidi etkilemede oynadığı rolü keşfedin.
- Tiroid fonksiyon bozukluğunun, glikoz ve kolesterol dengesizlikleri, yüksek tansiyon, alerjiler, bağırsak şikayetleri, kilo alımı (özellikle karın bölgesinde) ve yorgunluğa neden olarak bağlı sistemleri nasıl etkileyebileceğini öğrenin.
- Belirgin bir tiroid inhibitörü olarak insülinin rolünü ve bunun sonucunda ortaya çıkan tiroid direncini araştırın. 5

İlaç konusunda, tiroid hastalığını tedavi etmek için kullanılan çeşitli tiroid ilaçlarını performansları ve uzun vadeli etkileri açısından da değerlendireceğiz. Tiroid bezinizi korumak ana hedefimiz olsa da, tiroidini kaybetmiş ve ilaç tedavisi görenler için neden hala hipotiroidizm semptomları yaşayabileceğinize biraz ışık tutacağız. Ek olarak, tiroid disfonksiyonuna bağlı bağırsak geçirgenliğinin temel nedenleri olarak diğer ilaçlara değinilecektir.

Bu kitap, metabolizmalarının neden bu kadar düşük olduğunu ve neden depresyon, stres, ruh hali değişimleri, yorgunluk, bitkinlik, kilo alma, saç dökülmesi, menopoz semptomları, sıcak basması ve aşırı terleme ile mücadele ettiklerini anlamayan milyonlarca Amerikalı içindir. . Ek olarak, fibrokistik meme hastalığı, kanser, nodüller ve tiroidin otoimmün bozuklukları ve daha fazlası gibi daha ciddi endişeleri de ele alacağız - hepsi doğrudan tiroid bezi tarafından kullanılan sağlık ve besinlerle ilgili.

Bütüncül tıbbın hastalık süreciyle çalışmadaki birincil amacı, yıkıcı hastalıkların patolojisini tersine çevirmek ve kalıcı olarak değiştirmektir. Bu kitabın odak noktası, endokrin sisteminin ana alanı olan tiroid bezine odaklanacaktır.

Machine Translated by Google

sistem. Günlük varoluşumuzu doğrudan etkileyen bu son derece hayati bezi çevreleyen yanlış bilgiyi ortaya çıkarmak bana büyük zevk veriyor.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 2

Machine Translated by Google

Tiroid İlaçları

İçinde HEN BİR DOKTOR , hastanın tiroidinde bir sorun olabileceğinden şüphelenirse, ilk tepkileri tipik olarak bir tür tiroid ilacı reçete etmektir.

Bununla birlikte, tiroid durumunuzu tedavi etmek için ilaç aldıktan sonra birkaç hafta içinde kendinizi daha iyi hissetmeye başlayabilirsiniz, ancak zamanla vücudunuz kendi doğal hormonlarınızın yapabildiği şekilde yeterli tiroid fonksiyonunu sürdüremez. Bir kişiye sentetik T4 verilebilir, ancak vücutta T3'e dönüşmediğini fark edin. Doktor daha sonra Cytomel gibi bir miktar fayda sağlayabilecek sentetik T3 reçete edebilir. Ancak çoğu zaman, T3 hormonları eklenmiş olmasına rağmen, T4'ün T3'e dönüşmemesi sorunu devam etmektedir.[1] T4'ün neden T3'ün aktif formuna dönüşmemesine ilişkin birçok başka neden vardır (bunlardan bazıları Bölüm 4'te de tartışılacaktır). Kendilerini kalıcı olarak tiroid ilacı üzerinde bulan ve hala negatif tiroid semptomlarından muzdarip olanlar için, tiroid ilacının sınırlamalarının yanı sıra altta yatan katkıda bulunan faktörleri bulmak için bu dönüşüm süreciyle ilgili diğer alanlara bakın.

En popüler üç reçeteli tiroid ilacı arasında, T3 hormonu T3'ün (marka adı Cytomel) öncüsü olan T4 hormonunun sentetik formları olan Levotiroksin (markaları Synthroid, Levotiroid, Levoxyl ve Unithroid) ve kurutulmuş tiroid[2] (marka adı Armor Thyroid).

Doğal tiroid dokusuna en yakın olduğu için, üçü arasında kurutulmuş tiroid açık ara ilk tercihim olurdu. Zırh Tiroidi, hem T3 hem de T4 sağlayan domuzdan yapılan tiroid hormonunun saflaştırılmış bir şeklidir. Ancak son yıllarda kıtlık nedeniyle bu ürünün tedariğinde sorun yaşanmaktadır. Bu nedenle, bu ürünün üreticileri belirli güçlerin (60 ml veya 1 gram) mevcudiyetini sınırlandırmıştır.

Not: Reçetesiz kurutulmuş tiroid ve diğer glandüler ekstraktlar, perakende takviyeleri satan sağlıkla ilgili birçok mağazadan satın alınabilir.[3]

Machine Translated by Google

Tiroid İlaçlarıyla İlgili Sorunlar

Diğer tüm ilaçlar gibi, tiroid ilaçları da bir yan etki listesiyle birlikte gelir. Sentetik tiroid ilaçları söz konusu olduğunda, çoğu hormon aktivasyonu için gerekli olan diğer eksik özelliklerin yanı sıra T4 (veya sadece T3) gibi sadece kısmi hormon replasmanı içerir.

İlaç Dönüşüm Sorunları (T4'ten T3'e)

Synthroid ilacı kullanan birçok insan için ortak bir sorun, T4'ün T3'e dönüştürülüp dönüştürülmeyeceğidir. Kendinizi yorgun ve genel olarak iyi hissetmemenizin nedeni bu dönüştürme sorunudur. Synthroid'in çalışması için De-Iodinase adlı bir enzimin mevcut olması ve iyi çalışıyor olması gerekir. Eksik veya vücut tarafından kullanılamıyorsa, T4, T3'e dönüştürülmeyecektir. Bu gibi durumlarda, doğal kaynaklı kurutulmuş tiroid özü müstahzarlarına geçin.

Synthroid ve Cytomel ilaçlarındaki bir diğer eksik bileşen, total tiroidektomi geçirmiş hastalar için kritik hale gelen kalsitonindir . Bu gibi durumlarda kalsitonin (parafoliküler hücreler) üretmekten sorumlu hücreler eksik olacaktır ve tiroid bezi olan hastalarda hala eksik olabilir.

Kalsitonin, doğal tiroid özlerinde bulunur. [4, 5, 6]

Tiroid Dışı İlaç Önerileri

Hiçbir şey kendi tam işleyen tiroid beziniz kadar iyi çalışmaz; Bununla birlikte, bir seçim yapmanız gerekiyorsa, doğal kurutulmuş tiroid özütü, tam bir hormon spektrumu içerir (T4 ve T3 ile T2 ve T1). Bu tiroid desteği formu 1800'lerden beri kullanılmaktadır. Bu seçeneği keşfetmek isteyenler için reçetesiz kurutulmuş organ/glandüler dokular yerel sağlık/takviye mağazalarında mevcuttur. Uzun süreli tiroid ilacı kullanmadıysanız, muhtemelen bu ürünlerle daha fazla başarı elde edeceksiniz.

Çoğu şirket ayrıca glandüler destek için kombinasyon ürünlerine sahiptir. Kombinasyon formülleri için öneriler şunları içerir: Natural Factors, Thorne, Now, Sangsters, Botanica, Eclectric Institute, Vitamin Shoppe Brand, Herb Pharm ve diğer birkaç şirket. Amerika Birleşik Devletleri'nde ayrıca ham veya kurutulmuş tiroid ve diğer glandüler maddeleri içeren çeşitli kaynaklar vardır: Natural Sources, Solaray, Seroyal, NatraBio ve diğerleri.

Tiroid Düzeylerini Azaltan İlaçlar ve Tıbbi Tedaviler

Hormon seviyenizi olumsuz yönde etkileyebilecek veya tiroidinizin çalışmasına neden olabilecek diğer bozuklukları ve hastalıkları tedavi etmek için yaygın olarak reçete edilen birçok ilaç vardır.

Machine Translated by Google

optimal seviyelerin altında.

Lityum , bipolar ve diğer psikiyatrik bozuklukların tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir ilaçtır. Psikotik ilaçlar tiroid hormon üretimini ve salgılanmasını ciddi şekilde etkiler. Çoğu hipotiroidizm semptomları geliştirir (hem guatrlı hem de guatrsız).

Amiodaron (kordaron), yüksek düzeyde iyot içeren anormal kalp ritimlerini tedavi etmek için kullanılan bir ilaçtır. Hastalar, hipotiroidizm mevcut olduğunda daha duyarlıdır ve özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde hiper veya hipotiroidizmi indüklediği gösterilmiştir.

Diğer ilaç örnekleri, tiroid hormon düzeylerini düşürdüğü gösterilen epilepsiyi tedavi etmek için kullanılanlar (fenitoin/karbamazepin) ve ayrıca hipotiroidizme katkıda bulunan antidepresanlardır .

Multipl skleroz, hepatit, lösemi, AIDS ve kanser tedavisinde kullanılan interferonlardan ve interlökinlerden artan antikorlar , hastaları hipotiroidizm veya aşırı aktif tiroid (hipertiroidizm) riskine sokar. Ek olarak, kemoterapi ilaçları (sunitinib/imatinib gibi) hipotiroidizme neden olabilir veya bu durumu kötüleştirebilir.

Radyasyon tedavisi, belirli kanserlerin veya Hodgkin hastalığına neden olan hipotiroidizmin tedavisi için baş veya boyun bölgesine uygulandığında özellikle sorunludur. [7]

Machine Translated by Google

İlaçlar ve Tiroid Hastalığı

Konvansiyonel tıp, optimum işlev ve restorasyon sağlamak için belirli sistemlerin ve bireysel bezlerin/organların nasıl düzgün şekilde beslenip destekleneceği konusunda hastaları bilgilendirmez. Bu, tiroidin adrenal bezlerdeki epinefrin ve noradrenalin ve beyindeki dopamin gibi diğer hormonları yapmak için gerekli hormonları ve salgıları üretememesine neden olur.

Bu bezi tedavi etmek için geleneksel biçimlerinin yetersiz olduğunu kabul eden bazı doktorlar, tiroid hormonlarının dozaj seviyelerini manipüle etmek için büyük çaba sarf ettiler. Belli bir miktar başarı elde edildi, ancak genel olarak sürdürülmesi zor oldu. Sonuçların neden sınırlı olabileceğine dair bir açıklama var: Tiroid ilaçları, tiroid bezinin yapımında ve işleyişinde kullanılan doğal elementler gibi performans gösteremez. Diğer tüm besin gereksinimlerinde olduğu gibi, hücrelerimiz tarafından yalnızca tam, katkısız doğal kaynaklardan yararlanılabilir. Sonuç olarak, ilaçlar doğal maddeler gibi çalışamaz!

Machine Translated by Google

Besin Emilimini Azaltan İlaçlar Sentetik
ilaçlarda eksik olabilen tiroid bezi sağlığı ve performansı için ayrılmış kritik unsurların yanı sıra, milyonlarca Amerikalı için önemli bir katkıda bulunan faktör, optimal olmayan bir bağırsak/sindirim sistemi ile çok sayıda sağlık durumu arasındaki korelasyondur. endişeler.

Toplum genel olarak ortak bir sorunla karşı karşıyadır: ilaçlar temel besinleri tüketir. İnsanların ve sağlık pratisyenlerinin karşılaştığı zorluk , ilaçlar tarafından hangi besinlerin çalındığını bilmemektir . Uzun süreli ilaç kullanımından kaynaklanan beslenme eksiklikleri önemli bir yan etki ve endişe kaynağıdır. En sık reçete edilen ilaçların 1.000'den fazlası (etkili ve hatta hayat kurtarıcı olmasına rağmen), ilaca bağlı besin tükenmesi (DIND) olarak bilinen bir reaksiyon üretir, bu bilinenden çok daha yaygın bir sorundur. [8]

Aslında, tüketilen besinler, ilaçların kendilerinden kaynaklanan yan etkilerin en az yüzde otuzundan sorumludur. Kaybedilebilecek temel vitamin ve mineralleri yenilemek için tanımak ve proaktif olmak önemlidir. Bunu yaparken, belirli ilaçları kullanması gereken veya kullanımlarından geçiş sürecinde olanlar, ilacın etkinliğini korurken (ve hatta arttırırken) olası yan etki riskini azaltır.

İlaçların vücudumuzdaki besinleri nasıl çaldığını merak ediyor olabilirsiniz. Öncelikle iki yol vardır. Birincisi, sindirim sistemimizin ortamını değiştirerek ve sindirim mide salgılarını (asit blokerleri ve proton pompa inhibitörleri) etkileyerek, protein, karbonhidratlar ve yağdan emilen besinleri bozarak besin emilimini engelleyebilirler.

Diğer bir yol ise, bağırsaklarda safraya bağlanan kolesterol reçineleri (kolesterol düşürücü ilaç) gibi besinlere bağlanan ve emilmelerini engelleyen ilaçlardır. Bu etki, yağda çözünen vitaminlerin ve folik asidin emilimini engeller.

Bu tür komplikasyonlar açısından en fazla riske sahip hastalar, genel olarak en fazla ilacı aldıkları için yaşlılardır; bununla birlikte, çocuklar, hamile kadınlar ve kronik hastalığı olan herkes, vücutlarının beslenme sağlığını etkileyen ilaçlar açısından daha yüksek risk altında olacaklardır.

Machine Translated by Google

Besin Gereksinimlerini Arttıran İlaçlar Bir çare olarak tasarlanmalarına rağmen, reçeteli ilaçların kendi komplikasyon listeleri vardır. Bağırsak bozukluklarının geleneksel tedavilerinde kullanılan en yaygın ilaçlar kortikosteroidler ve sülfasalazinlerdir. Diğer koşulların yanı sıra romatoid artrit ve fibromiyalji için de reçete edilirler. Her iki ilacın da vücudun beslenme gereksinimlerini arttırdığı bilinmektedir. Örneğin, kortikosteroidlerin proteinlerin ayrışmasını (katabolizma) uyardığı, protein oluşumunu engellediği ve C vitamini, kalsiyum, potasyum ve çinkonun idrarla atılımını artırırken kalsiyum ve fosfor emilimini azalttığı bilinmektedir.

Ek olarak, kan şekeri düzeylerini, serum trigliseritlerini ve serum kolesterolünü artırırlar ve ayrıca B6 vitamini, askorbik asit, folat ve D vitamini gereksinimlerini artırırlar.

Kortikosteroidlerin ayrıca kemik oluşumunu azalttığı ve yara iyileşmesini engellediği gösterilmiştir. Sülfasalazin ilaçları, karaciğer ve sebzelerde yaygın olarak bulunan bir B vitamini olan folatın (veya folik asidin) asimilasyonu ve taşınmasında kısıtlamalar ortaya çıkarmıştır. Sülfa ilaçları ayrıca serum folatı ve demiri azaltırken, askorbik asidin idrarla atılımını artırır.

Machine Translated by Google

Tiroid Fonksiyonunu Azaltan İlaçlar Birçok
farklı ilaç tiroid fonksiyonunu etkiler. Dopamin agonistleri, glukokortikoidler, reksinoidler ve somatostatin analogları gibi ilaçlar, tirotropta (tiroid hormonlarının üretimini düzenleyen hipofiz bezi tarafından salgılanan bir hormon) ve hipotalamusta TSH'yi baskılar. Ayrıca hormon salgılanmasını, sentezini ve metabolizmayı etkilerler.

İlaçlar ayrıca, kan dolaşımındaki tiroid hormonlarını dolaşım için bağlayan tiroksin bağlayıcı globulin gibi taşıyıcı proteinlere bağlanma afinitesini değiştirerek tiroid hormon düzeylerini bozabilir. Bu grubun önemli bir farkla en kötüsü, hastalarda hipotiroidizme neden olan aşırı hormon reseptörü agonistleri olduğu gösterilen reksinoidlerdir. [9] Sherman SI, Gopal J. ve meslektaşları tarafından yürütülen yirmi yedi hastayı kapsayan New England Journal of Medicine'de yayınlanan bir çalışma, TSH'nin ilaçla baskılanması ve retinoid X reseptör seçici ligandlarıyla ilişkili merkezi hipotiroidizmin nedenleri ile ilgilendi.

Bu vaka çalışmasından bir örnek: "Kutanöz T hücreli lenfoma teşhisi konan 76 yaşında bir erkek, çoklu topikal ve sistemik tedavilerde başarısız olduktan sonra açık etiketli bir oral beksaroten çalışmasına kaydolmak üzere başvurdu. Beksaroten (650 mg/m2/gün) başladıktan sonraki iki hafta içinde hasta, soğuk intoleransı, yorgunluk ve depresyon gibi hipotiroidizm semptomları geliştirdi. Hipotiroidizm ile uyumlu düşük serum T4 ve T3 seviyelerine sahip olduğu kaydedildi, ancak serum TSH'si de baskılandı. Beksaroten kesildi; Tiroid fonksiyon testleri normale döndü ve semptomları düzeldi." Bexarotene gibi [10] Rexinoids , spesifik bir nükleer hormon reseptörü ile etkileşime girer.

Nükleer reseptörler, diğer moleküllerin yanı sıra steroid ve tiroid hormonlarını algılamaktan sorumlu hücrelerde bulunan bir grup proteindir. Rexinoidler çoğu hastada serum TSH'yi baskılar ve klinik olarak anlamlı hipotiroidizme neden olur. [11]

Glukokortikoidlerin hastalarda, özellikle hipotalamusun TSH sekresyonunu içeren kısmında serum TSH düzeylerini etkilediği uzun zamandır bilinmektedir. Alkemade ve meslektaşları tarafından yayınlanan ve yüksek dozda glukokortikoid seviyelerinin insan hipotalamusunda TRH mRNA seviyelerini azalttığını belirleyen bir çalışmada, hipofizden TSH salgılanmasının azalmasının ana nedeni kaydedildi. [12]

Dopamin (vücutta doğal olarak oluşan bir maddenin ilaç formu) ve dopamin agonisti bromokriptin serum TSH'yi baskıladığı gösterilmiştir.
Kritik hastalık durumlarında ve hiperprolaktinemi (kanda anormal derecede yüksek prolaktin seviyeleri) gibi rahatsızlıklarda kullanıldığında bu maddeler serumu baskılar.

Machine Translated by Google

TSH. Bromokriptin ayrıca tiroid hormon tedavisine hipofiz direnci olan hastalarda serum TSH'yi düşürdüğü gösterilmiştir.[13]

Dopamin, hipotalamik-hipofiz-tiroid ekseni aracılığıyla dopamin D2 reseptörlerini aktive edebilir, ancak hipofiz tirotropu ve hipotalamus üzerinde zıt etkiye sahip gibi görünmektedir. Kritik hastalarda dopamin infüzyonlarının kullanımına ilişkin çalışmalar, bu hastalarda iyatrojenik kaynaklı merkezi hipotiroidizm olasılığını göstermiştir.[14]

Somatostatin analogları , tümörlerin, karsinoid tümörlerin, glukagonomların ve iyi huylu hipofiz tümörlerinin tedavisinde ve büyüme hormonlarının inhibitörü olarak kullanılan ilaçlardır. Ayrıca bu ilaçlar, şeker hastalarında TSH düzeylerini de baskılayan retinopatiyi önlemek amacıyla infüzyon tedavilerinde kullanılmaktadır. Çalışmalar, sağlıklı gönüllülerde uzun etkili somatostatin analoglarının serum TSH'yi baskıladığını ve TRH ile uyarılan TSH düzeylerini azalttığını ortaya koymuştur. [15, 16, 17, 18] Bunlar hormon üretiminizi ve genel tiroid sağlığınızı olumsuz yönde etkileyebilecek ilaçlara sadece birkaç örnektir. Tiroid hormonlarınıza veya reseptörlerinize müdahale edebilecek herhangi bir şeye karşı tetikte olmanıza yardımcı olmak için ilgili hale geldikçe kitap boyunca daha fazla örnek görünecektir.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 3

Tiroid Hastalığına Genel Bir Bakış

Tiroid hastalığının N KOŞULLARI , iki ana kategori altında gruplandırılabilirler:
tiroidinizin düşük performans göstermesinin bir sonucu olarak hastalık (hipotiroidizm) veya aşırı performans (hipertiroidizm).

Machine Translated by Google

Hipotiroidizm

Hipotiroidizm terimi, hafif derecede az aktiften kalıcı koşullara kadar birkaç farklı kategoriye girer. Hipotiroidizm ilk olarak 19. yüzyılın sonlarında hastanın tiroid bezinin çıkarılmasını takiben şişliklerin (eller, ayaklar, yüz ve göz çevresi) gözlemlenmesiyle tanındı. Bu, tiroid tarafından üretilen gerekli hormonların ve maddelerin yokluğundan dolayı doğal bir durumdur.

Machine Translated by Google

Hafif Az Aktif Tiroid Subklinik
veya hafif hipotiroidizm, hipotiroidizmin erken bir aşaması olarak kabul edilir.
Bu durum, T4 seviyelerinin düşmeye başlaması sonucu yükselmeye başlayan tirotropin (TSH) seviyelerini tanımlar. Kan testleriniz bu aşamada hala normal T4 seviyelerini gösterecektir. Belirtileriniz hafif olacak, zaman zaman biraz yorgunluk fark edeceksiniz.
Subklinik hipotiroidi hekimler için bir problem alanıdır; İlaçlar bu aşamada garanti edilmediğinden, bir tedavi planı yoktur.
Tiroidi besinsel olarak yeniden dengelemek çözüm olacaktır.

Machine Translated by Google

Birincil Hipotiroidizm

Hipotiroidizm vakalarının yüzde doksan beşinin, birincil hipotiroidizm olarak bilinen tiroid bezinin kendi işlev bozukluğu ile başladığı tahmin edilmektedir. Bu durumun en yaygın iki nedeni, Hashimoto Tiroiditi ve hipertiroidizmin (aşırı aktif tiroid) tıbbi olarak aşırı tedavisidir.

Machine Translated by Google

İkincil Hipotiroidizm

İkincil hipotiroidizmin nedeni, hipofiz beziyle ilgili bir sorunu tanımlar. Neyse ki, bu vakalar nadirdir ve genellikle hipofiz tümöründen kaynaklanır. Bu gibi durumlarda, hipofiz bezi tirotropin (TSH) üretmeyi durduracak ve bu da tiroidin kendi hormonlarını üretememesiyle sonuçlanarak küçülmesine ve zayıflamasına neden olacaktır.

Machine Translated by Google

Üçüncül Hipotiroidizm

Hipotalamusun ilgili bazı bozuklukları üçüncül hipotiroidizm olarak bilinen duruma neden olabilir. (Hipotalamus, beynin endokrin sistemini kontrol eden kısmıdır.)

Olası temel koşullar şunları içerir:

- Hipotalamus tümörü.
- Beyne radyasyon.
- Doğumda mevcut olan şiddetli hipotiroidizm ile karakterize bir durum olan kretinizm.
    - Her 4.000 bebekten biri düzgün işleyen bir tiroid bezi olmadan doğar ve vakaların yüzde beşinden daha azının normal işleyen bir hipofiz veya hipotalamusa sahip olduğunu gösterir. [1] Tiroid bezi az gelişmiş veya eksik olabilir. Tedavi edilmeyen çocuklar, zihinsel gerilik ve kısırlık için güçlü bir olasılıkla kalıcı olarak cüce hale gelecektir.

- Hamile kadınlar, anne zaten hipotiroidizm durumundayken hamile kaldığında veya hamileliği sırasında bunu geliştirdiğinde.
- Hemokromatozis, aşırı demir depolanmasıyla sonuçlanan, bağırsak yolu tarafından anormal derecede yüksek demir emilimi ile ifade edilen kalıtsal bir bozukluktur.
    - Bu durum bronz diyabet olarak da adlandırılır ve karaciğeri, pankreası, kalbi, eklemleri, cildi, testisleri ve daha fazlasını etkiler.

Machine Translated by Google

Tiroid

Cerrahisi Talihsizlik sizi total tiroidektomiye (tiroidinizin tamamen çıkarılmasına) götürdüyse, ömür boyu tiroid hormonu tedavisine ihtiyacınız olacaktır. Durum için tıbbi tedavi görüyor olsanız bile, hastalar genellikle hipotiroidizm semptomları yaşarlar. Mümkün olduğunda, tiroid bezinin iki lobundan birini tutmaya çalışın. Bu prosedür (hemitiroidektomi olarak adlandırılır) normalde iyi huylu büyümeler için yapılır, ancak tiroidin beslenme gereksinimleri karşılanmadıkça hipotiroidizme yol açması olası değildir.

Machine Translated by Google

Tiroidit şemsiyesi altına giren

Tiroid Koşullarının Otoimmün Bozuklukları, birincil hipotiroid hastalığının yaygın bir şeklidir . Atrofik tiroidit ve doğum sonrası tiroidit diğer ikisi olmasına rağmen, Hashimoto Tiroiditi'ne daha aşina olabilirsiniz. Bu otoimmün bozukluklarda tiroid bezinin hücreleri saldırıya uğrar. 2

Machine Translated by Google

Tiroid Otoimmünitesi

Tiroid otoimmünitesine dahil olan ana hücreler, T ve B hücrelerimizdir. Bu hücreler önemli bağışıklık faktörleridir ve tiroid bezine eşit sayıda girerler. T hücreleri, birincil enfeksiyonla mücadele aktiviteleri, bakterileri, virüsleri ve diğer istilacı molekülleri tanımlamasıyla iyi bilinir. Ayrıca antikor üretiminde B hücrelerine yardımcı olurlar.

Otoimmünite ile ilgili sorun, T hücreleri arızalandığında ortaya çıkar ve vücudun kendi hücrelerinin (tiroid gibi) moleküllerini istilacı olarak kaydeder. B hücreleri daha sonra hemen harekete geçirilir ve bu hücrelere saldırmak için özel olarak tasarlanmış antikorlar (oto-antikorlar) üretilir. Vücut tiroide bir saldırı başlattığında, genellikle tiroid hücrelerini yok eden tiroid proteinini (tiroid peroksidaz) hedef alan otoantikorlardır.
[2]

Hashimoto Tiroiditi , otoimmün tiroidin en yaygın şeklidir.
Kuzey Amerika'daki düzensizlik (5. Bölümde çok daha ayrıntılı olarak tartışılmıştır).[2]
Atrofik Tiroidit , guatr (normalde yoktur) dışında Hashimoto hastalığına çok benzer.
Riedel Tiroiditi , dengesizliğin tiroid bezinde skar dokusu oluşumuna neden olduğu nadir bir durumdur. Bu skar dokusu, kanserli hale gelebilecek veya hipotiroidizme yol açabilecek sert, taşlı bir kitle şeklini alabilir. 2Hamilelik sırasındaki Otoimmün Tiroidit, kadınların kendi tiroid dokularına karşı antikor geliştirdiği hipotiroidizme de neden olur.

İlk üç aylık dönemde, tiroid antikorları için pozitif test yapan hamile kadınların doğumdan sonra Tiroidit geliştirme şansı yüzde otuz ila ellidir.
[3]

Machine Translated by Google

Tiroid Hastalığının Ek Komplikasyonları Tiroid

hastalığı , kendi komplikasyonlarının ötesinde, bağırsak hastalığı ve meme kanseri de dahil olmak üzere bir dizi başka sağlık sorununa katkıda bulunan bir faktör olduğunu göstermektedir.

Machine Translated by Google

Gut Hastalığı

Teşhis edilmemiş tiroid hastalığı olan çok sayıda hasta da teşhis edilmemiş GI problemleriyle mücadele eder. İnflamatuar bağırsak bozuklukları (IBD) gibi bağırsak disbiyozu, son yıllarda pandemik oranlara ulaştı. Bağırsak bozukluklarının çeşitli yönleri, tiroid işlev bozukluğunda kilit bir mekanizma olduğunu gösteren ve diğer ana otoimmün bozukluklara ve hastalık durumlarına doğrudan katkıda bulunan bir bağışıklık tepkisini tetikler.

Sindirim sağlığımız, bugün dünyanın dört bir yanındaki insanların karşılaştığı en yaygın endişelerden biridir. Sürekli artışta, 1,6 milyon Amerikalı IBD'ye sahip ve Her yıl 70.000 yeni vaka teşhis ediliyor. [4]

Gastrointestinal sağlık alanında yoğun bir şekilde çalıştıktan sonra, bağırsak iltihabı bozuklukları (sızdıran bağırsak ve rahatsız bağırsak astarı) ile tiroid sorunları, özellikle Hashimoto Tiroiditi arasındaki ilişkiyi uzun zamandır fark ettim.
Potansiyel mekanizmaların kanıtı, diyet faktörleri tarafından tetiklenen bir otoimmün yanıtı destekler; Hashimoto hastalığı durumunda, glüten ana bağlantı ve kışkırtıcıdır (ve tüm hipotiroidizm vakalarının yüzde 90'ından fazlasında temel nedendir).
Bu gerçeği kabul ederek, glüten alımı bu nedenle mevcut bir Hashimoto Tiroiditi durumunu ciddi şekilde etkileyebilir. [5]

Emin olun, bağırsak, tiroidinizin nasıl performans gösterdiğine önemli bir etiyolojik katkıda bulunur. Araştırma devam ediyor, ancak diyet faktörlerinin tiroid bezinizin sağlığı ve işlevi üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu artık açıkça görülüyor.

Machine Translated by Google

Meme Kanseri

Broda Barnes, Ph.D.'de de belirtilmiştir. toplu verilere göre, son çalışmalar son derece yüksek hipotiroidizm/guatr oranını ve yüksek kanser insidansını gözlemlemiştir. Amerikan Tabipler Birliği Dergisi'nde (1976) yayınlanan "Tiroid Takviyeleri ve Meme Kanseri" adlı makalesi meme kanseri ve tiroid fonksiyon bozukluğu oranını kanıtlamıştır. Dr. Barnes, "Graz bir guatr alanıdır; tüm popülasyon göreceli bir tiroid eksikliğinden muzdariptir. Tiroid replasmanı burada nadiren kullanılır. Yine de meme kanseri insidansı Amerika Birleşik Devletleri'nde görülenin on katı kadar yüksek."

[1]

Tiroid hormon reseptörleri, normal meme hücresi fonksiyonu veya meme kanseri hücresi proliferasyonu olsun, hücrelerin değiştiği her iki süreci de etkiler. Meme kanseri, tiroid tutulumunu gösteren çeşitli çalışmalarda belgelenmiştir. 6, 7, 8, 9,

[10]

Seçilmiş birkaç çalışmadan alınan ve analiz edilen araştırmacılar, tiroid ile ilgili sorunların meme kanseri ile ilişkili olduğu sonucuna vardı. PJ Hardefeldt, GD Eslick ve S. Edirimanne tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, iyi huylu tiroid hastalığı ve meme kanserine odaklandı. Sonuçlar, "Otoimmün tiroiditi olan hastalarda meme kanseri riskinin arttığına dair önemli kanıtlar olduğunu gösterdi. Ek olarak, sonuçlar anti-tiroid antikorları ve guatr varlığı ile ilişkili artan bir riski destekledi."

[11, 12, 13]

Bu bulguları ve meme kanserinin sürekli yükselişte olduğu gerçeğini dikkate almak, tiroid ve bağışıklık sisteminizin düzgün çalıştığından emin olmanızı daha da kritik hale getirir.

Tiroid Hastalığını Tersine Çevirme—

Doğal olarak Bu kitap sizi ister sağlıklı bir durumda bulsun isterse hayatın birçok zorluğundan biri sırasında bulsun, zamanla çoğumuzda dengesizlikler meydana gelecektir. Ne yazık ki, hücrelerimiz ve vücut sistemlerimiz tarafından dikte edildiği gibi, vücutlarını uygun şekilde beslemeyi öğrenmemiş olanlar için neredeyse bir garantidir. Bu kitabı yazmaktaki amacım, her zaman olduğu gibi, sağlığınızla ilgili daha proaktif olmanıza, sahip olabileceğiniz en iyi sağlığa ulaşmanıza yardımcı olmaktır.

Diyetin çok sayıda duygusal ve fiziksel hastalığın üstesinden gelmek için sahip olduğumuz en iyi araç olduğunu unutmayın. Ancak, değişimi içeren çoğu şey gibi, ister günlük olarak birkaç takviye almak isterse diyetinize gerçekten sağlıklı olan farklı bir şey eklemek için bir noktaya değinmek olsun, özdenetim ve yeni bir rutin geliştirmek için pratik yapmak gerekir . Vücudunuzun ve beyninizin sizinle birlikte çalışacağını bilin.

Machine Translated by Google

yeni sağlıklı seçimlere bağlı kalmanıza yardımcı olur. Başka bir deyişle, farklı bir yiyecek veya rutini ne kadar uzun süre uygularsanız, o kadar kolaylaşır!

Egzersizin bile insanların daha iyi kendini kontrol etmelerine ve daha disiplinli olmalarına yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. İyileştirilmiş yiyecek seçenekleri ve aktiviteleri, hem büyük hem de küçük görevleri yerine getirmemize yardımcı olduğu gösterilen beynimizin ön lobunu etkiler. Yeni bir şeye başlayan birinin karşılaştığı en büyük engellerden biri, onu sonuna kadar görmektir. Beynimiz aslında bu zorlukta bize yardımcı olabilir. Baştan çıkarıcılığa ve dürtüselliğe direnmenize yardımcı olabilir, organize olmanıza ve planlamanıza yardımcı olabilir ve nihayetinde üstlendiğimiz her türlü zorluğa uyum sağlamamıza yardımcı olabilir.

Benim kendi yolculuğum seninkinden farklı değildi. Daha iyi yiyecek seçimlerini benimseyip vücut tarafından daha fazla miktarda kullanılan belirli besinleri öğrendikçe, hissedeceğiniz değişiklikleri hissettim. Bu duygular, daha iyiye doğru bir değişimin kanıtıdır. Yine, sonuçta kronik bir semptom veya hastalık yaratan uzun vadeli eksikliklerin düzeltilmesine yardımcı olmak için çok özel gereksinimler gerekecek olsa da, verilen hasarı tersine çevirebilirsiniz . Vücudunuz, daha iyi beslenme desteğine yönelik çabalarınız için takdirini çabucak gösterecektir. Tiroid bezinizin ihtiyaç duyduğu birkaç temel besin maddesini alarak değişim çoktan başlamış olacak. Enerji, sağlığın iyileştiğinin ilk göze çarpan işaretidir - ara!

Bir sonraki bölümde, tiroid bezi işleviyle ilgili olarak adrenal bezlerin çok önemli rolünün yanı sıra tiroide zarar veren kimyasallar ve hormon inhibitörlerini inceleyeceğiz. Başlangıç olarak, enzimler tarafından gerçekleştirilen kritik görevlere ve tiroid fonksiyonu için hangi değerli besinlerin gerekli olduğuna bir göz atacağız.

Machine Translated by Google

4. BÖLÜM

Tiroid Bozucular ve İnhibitörler

BU BÖLÜMDE, enzimlerden kimyasallara kadar çeşitli tiroid bozucuları ve inhibitörlerine odaklanacağız - kendi adrenal bezlerimizinkiler de dahil.

Tiroid Bozucular: Enzimler

Vücudumuzda, katalizör olarak magnezyum ve çinko kullanarak metabolik değişiklikleri aktive etme rolü olan 75.000'den fazla enzim vardır. Amaçlarımız için iki spesifik enzime değineceğiz: iyodotironin deiyodinaz ve adenilat siklaz.

Bu enzimlerin vücudumda oynadığı rolü anlamanın neden önemli olduğunu sorabilirsiniz. Öncelikle vücuda alınan kimyasallarla ve tiroid bezine bağlı çok önemli işlevleri nasıl engelleyebilecekleriyle ilgilidir. Kimyasal toksinler vücudumuzdaki enzimleri hem yok edebilir hem de devre dışı bırakabilir (bu nedenle inhibitör olarak da bilinirler). Net etki, hormonlarımızın hücrelerimize mesaj iletememesidir (ki bunu enzimler aracılığıyla yaparlar) ve hormon kan seviyelerimiz, artık hücrelerimiz (katalizörler) üzerinde bir etkisi olmasa bile normal kalır.

En yaygın inhibitörler ağır metaller, endüstriyel kirleticiler, ilaçlar, pestisitler/mantar ilaçları, sigara dumanı, vücudumuzun kendi endotoksinleri ve ev kimyasallarından gelir ve bunların tümü vücudumuzdaki enzimlerin yok edilmesine katkıda bulunur.[1,2]

Machine Translated by Google

İyodotironin Deiyodinaz ve Cıva Tüm
akademik ve profesyonel kariyerim boyunca, cıvanın otoimmün sorunları tetikleme potansiyelinin farkındaydım, ancak son zamanlarda onun aynı zamanda önemli bir tiroid bozucu olduğu ortaya çıktı. Diğer tiroid bozucu kimyasallar gibi, cıva da hücre reseptörlerine zarar verir ve hormon üretimini olumsuz etkiler.
Bu kimyasalın ne kadar yaygın olduğu, grip aşıları, aşılar, diş amalgamları, balık tüketimi ve kömür yakan fabrikalar yoluyla vücudumuza girdiği düşünüldüğünde, bu özellikle zahmetlidir.

Normal serum T4 düzeylerinden bağımsız olarak cıva, iyodotironin deiyodinaz enzimi üzerinde inhibitör bir etkiye sahiptir ve bu da hipotiroidizme neden olur. Bunun nedeni, T4'ü T3'e dönüştürmek için enzim deiyodinazının (enziyi aktive etmek için gerekli olan çinko ve selenyum mineralleri ile birlikte) gerekli olmasıdır.

Fakat bu bir kan testinde kendini nasıl gösterir? Sorun şu ki, tiroid hormonunuz hücre reseptörlerine bağlanamasa bile kan testiniz tiroid hormonlarının normal aralıkta olduğunu gösterecek ve bu da hipotiroidizm semptomlarına neden olacaktır.

Vücudunuzdaki civayı detoksifiye etmek için en iyi seçeneklerinizden biri, yeterli düzeyde glutatyon sağlamaktır. Glutatyon karaciğerinizde (Faz 2 detoksifikasyon olarak da adlandırılır) ve vücudumuzun hücrelerinde depolanır. Kırmızı pancar, peynir altı suyu proteini, sarımsak ve diğer kükürt bakımından zengin sebzeler, çiğ keçi peynir altı suyu ve sütü, çiğ yumurta, kuşkonmaz, avokado, aloe vera, şeftali, karpuz, üzüm çekirdeği ekstresi, yaban mersini, biberiye, Pycnogenol yüksek düzeyde glutatyon gösterir. çam kabuğu ve Brezilya fıstığı (en yüksek doğal selenyum kaynağı).

Machine Translated by Google

Aadenilat Siklaz ve Kimyasal

Kirleticiler Aadenilat siklaz enzimi, tiroid stimülasyon hormonu (TSH) gibi önemli hormonlara özgü hücrelerde meydana gelen değişikliklerin dizisinde önemli bir rol oynar. Bu haberci sürecinin bir kısmı, hücrelerin kritik bir habercisi olan Adenozin monofosfatı (c AMP) de içerir. Bu ikinci habercinin etkisi metabolik yola doğru akarken, ana bezler ve hormonlar etkilenir; belirli hormonlarla ilgili hücrelerdeki değişiklikleri aktive etmek mümkün olmasaydı, yaygın sistematik fonksiyon kaybına neden olurdu. Başka bir deyişle, Aadenilat siklaz ve Adenozin monofosfat bozulursa, tiroid fonksiyonu da dahil olmak üzere bu moleküllere bağlı tüm mekanizmalar kapanacaktır. Bu bozulmaların tipik nedenleri, vücuda gıda, ilaç ve diğer yollarla alınan kimyasal kirleticilerin müc
çevre.

Machine Translated by Google

Diğer Tiroid

İnhibitörleri Bazı kişilerin toksik kimyasal etkilere ek olarak T4'ü T3'e verimli bir şekilde dönüştürememesinin çeşitli nedenleri vardır. Bazı nedenler, yaşlanma sürecinin getirdiği emilim bozukluğu ve bazı ilaçların etkileri ile engellenebilen beslenme ile ilgili olabilir. Karaciğer, adrenaller ve pankreas gibi endokrin sistemin ana alanlarında bağımsız olarak zayıf işlevsellikle ilgili sorunlar da olabilir.

Machine Translated by Google

Yaşlanma

Süreci Tiroid fonksiyon bozukluğunun potansiyel nedenlerine benzer, ancak bunlardan biraz farklı olarak, tiroid semptomları, zayıf emilim veya ilaç nedeniyle spesifik elementlerin eksikliği olduğunda da ortaya çıkabilir. Vitamin ve mineral emilimi baskılandığında, tiroid hormon dönüşümünü doğrudan etkiler; tiroid ilaçları da dahil olmak üzere birkaç ilaç türü de bunu etkiler (İkinci Bölümde tartışılmıştır). İnsanlar yaşlandıkça, bağırsaklardan besin emilimi bozulur; bu nedenle, eksik besinler T4'ün T3'e yetersiz dönüşümüne yol açacağından, takviye yaşam kalitesini korumak için hayati önem taşır. Takviye edilecek besinler arasında antioksidanlar, selenyum, çinko, magnezyum, demir ve A, B6 ve B12 vitaminleri bulunur.

Machine Translated by Google

Önemli Besinlerin Eksikliği

Tiroid fonksiyonu ve T4 üretimi için kritik olan besinler arasında iyot, tirozin, krom, selenyum ve çinko bulunur.

Bu besinlerin önemi bu kitap boyunca daha ayrıntılı olarak tartışılacaktır; Şimdilik, bu maddeler kullanılamaz hale geldiğinde (diyet yoluyla veya sadece çok az miktarda tedarik edildiğinden) tiroid fonksiyonunun azalacağını anlayın. Yetersiz bir diyet kaynağı dışında, birinin bu besinlerden yoksun olmasının diğer birkaç nedeni arasında gastrointestinal problemler, oral kontraseptifler, düşük asidofil/bifidus organizmaları (tiroid ve bağışıklık sistemi tarafından ihtiyaç duyulur) ve işlenmiş gıda içeriği yüksek bir diyet yer alır. gıdalar (gıda işleme bu besinleri kolayca yok eder).

Karaciğer T4'ün T3'e Dönüşümünü

Etkiler Karaciğer tiroid fonksiyonunda önemli ve koruyucu bir rol oynar. Vücudun T4'ün T3'e dönüşümünün yaklaşık yüzde yirmisi karaciğerde gerçekleşir. T4 hormonu (aktif olmayan form), T3'e (aktif form) kıyasla çok daha büyük miktarlarda üretilir. Tehlikeli bir karaciğer, T4'ü T3'e dönüştürme yeteneğinde azalacaktır. Karaciğerin hormon dönüşümünü engellemesinin bir başka yolu, T4'ün T3'e dönüşümünü engelleyen bir Ters T3 (RT3) fazlası olduğu zamandır. Ağır ve düşük işleyen bir karaciğer, kronik karaciğer hastalıklarıyla ilgili enzimleri kontrol eden kan testlerinde normalde kendini göstermez ve testler, ilaçların neden olduğu benzer sorunları aramaz. Karaciğeriniz en iyi şekilde çalışmıyorsa ve T4'ü T3'e dönüştürmekte sorun yaşıyorsanız, bir karaciğer detoksifikasyon programını düşünün.

Machine Translated by Google

Glifosat

Dünyamız kimyasal toksinlerle dolup taşıyor. Roundup'ta bulunan bir bileşen olan glifosat, bizi diğer sağlık risklerinin yanı sıra Hashimoto Tiroiditi ve Graves hastalığına karşı duyarlı hale getirdiği için alarm nedenidir. [4] Glifosat, Hashimoto tiroiditini tetikleyebilen bağırsak geçirgenliğini artırarak bağırsak mikrobiyomumuz üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. [5, 6] Yararlı bakteri lactobacillus, vücudumuzda düzgün çalıştığında inorganik selenyumu biyolojik olarak kullanılabilir bir forma dönüştürür. Tiroid hormonlarının oluşumunda selenyumun gerekli olduğunu bilsek de, çok sayıda çalışma selenyumun tiroid antikorlarını düşürmeye nasıl yardımcı olabileceğini gösteriyor.

Machine Translated by Google

Soya Tiroid Fonksiyonunu

Engeller Soya, Amerika Birleşik Devletleri Gıda ve Tarım Örgütü tarafından ortaya konan en önemli sekiz gıda alerjeninin listesini yaptı. Tiroid ve otoimmün tiroid bozukluğu olan kişiler, özellikle soyaya duyarlı veya alerjiniz varsa, soyadan kaçınmayı düşünmelidir. Unutmayın: Bir gıdaya veya maddeye karşı sadece hassassanız, alerjik reaksiyon genellikle hemen olurken, birkaç saat hatta birkaç gün boyunca bir reaksiyon görmeyebilirsiniz.[7, 8, 9] Olumsuz tepki verdiğiniz yiyecekleri yemeye devam ederseniz, sızıntılı bağırsak sendromuna ve diğer otoimmün sorunlara yol açan iltihaplanma geliştirirsiniz. Genetiği değiştirilmiş (GDO) bir gıda olan soya, aynı zamanda yüksek glifosat kalıntıları içerir .

Soya ayrıca tiroid fonksiyonunu engelleyen maddeler olan guatrojen özelliklerini de içerir. Kısa süreli çalışmalar (bir haftalık çalışmalar gibi) tiroid hormonları üzerinde minimal bir etki gösterir, ancak daha uzun çalışmalar belirgin hipotiroidizm geliştirme riski gösterir (açık hipotiroidizm, yüksek TSH'yi ve düşük T4 veya T3 serum seviyelerini tanımlar).[10]

Machine Translated by Google

Adrenal Stres ve Yorgunluk

Adrenal stresin T4'ün T3'e dönüşümünü azaltmasının ve tiroid kendisinde herhangi bir eksiklik göstermese bile zayıf adrenallerin hipotiroid semptomlarına neden olabilmesinin birçok nedeni vardır. Bir örnek, hipotalamik, hipofiz ve adrenal ekseni (HPA) bozan adrenal stresi içerir. Kronik stresin ayrıca hipotalamik ve hipofiz fonksiyonlarını da baskıladığı gösterilmiştir. Bu iki organ tiroid fonksiyonunu yönlendirdiği için HPA eksenindeki herhangi bir kesinti tiroid fonksiyonunu da baskılayacaktır.

Başka bir deyişle, tiroid bezinin düzgün çalışabilmesi için adrenal fonksiyonun kurulması ve yeterince desteklenmesi gerekir. Bunun nedeni, adrenal bezler tarafından salgılanan hormonların, bazıları doğrudan tiroid sağlığı ve gonadlarla ilgili olan, vücutta çok önemli roller oynamasıdır. Adrenal bezlerde strese neden olan belirleyici faktörler, bağırsak iltihabı ve sindirim sorunları gibi iç dengesizlikleri ve zayıf bir bağışıklık sistemini içerir. Göz önünde bulundurulması gereken diğer faktörler arasında, kronik kayıp tehdidi (bir iş, finansal güvenlik veya sevilen biri) ve nihayetinde bezlerimizi ve bedenimizi tüketen sürekli günlük olaylar gibi sürekli duygusal stres faktörleri yer alır.

Psikolojik stres sorunun sadece bir parçasıdır; çevresel stres etkenleri, hava kirliliği, evdeki küfler, patojenler, radyasyon (EMF'ler) ve pestisitler ve mantar öldürücüler gibi toksinler dahil olmak üzere başka bir bileşendir.

Adrenal bezlerin oynadığı rolü dikkate almadan tiroid fonksiyon bozukluğunu düzgün bir şekilde tedavi edemeyiz. Bu nedenle, aşırı kortizol üretimi yoluyla daha fazla bozulmayı önlemek için adrenallerin ihtiyaçlarını karşılamak gerekir. Stres hormonu kortizol ya tiroid hormonu üretimini engelleyebilir ya da reseptörlere bağlanma yeteneğini engelleyebilir.

Machine Translated by Google

Adrenal Bezler ve Pankreas

Dikkate alınması gereken bir diğer engelleyici faktör de pankreasın rolüdür. Sağlıklı kan şekeri seviyeleri, optimum tiroid fonksiyonu için eşit derecede önemlidir. 11 Tiroid, adrenaller ve pankreas - endokrin sistemimizin bu üç üyesi, devam eden bir döngü içinde sürekli olarak birbirleriyle ilişki kurar. Adrenal bezler pankreasa baskı uygulayarak insülin salgılamasına neden olabilir. Bunu yaparken, kan şekerinin bu dalgalanması tiroid hormonu üretimini daha da azaltır.

Machine Translated by Google

Adrenal Bezler

Fizyolojimiz hakkında daha fazla bilgi ortaya çıktıkça, böbreküstü bezlerimiz düşük işlevli ve hormon salgılarında dengesiz hale geldiklerinde tiroidimiz üzerindeki etkisini anlamaya başladık. Bu bölüm, adrenallerin oynadığı önemli role, işlev bozukluğu sorunlarına ve işlev düzeylerinin nasıl test edileceğine ve ayrıca bu yorulmak bilmeyen bezlerin beslenme açısından en iyi şekilde nasıl destekleneceğine biraz ışık tutacaktır.

Adrenal bezler, böbreklerin üzerinde yer alan küçük, üzüm büyüklüğünde bezlerdir. Amortisörlerimiz gibi düşünebilirsiniz; Bu çok çalışkan bezler çoğu zaman başarılı olanlara benzetilir ve vücudumuzun strese tepkisini düzenlemekten sorumludur. Adrenal bezler, dış adrenal korteks ve iç adrenal medulla olarak tanımlanan iki ana bölümden oluşur. Adrenal bezlerin mesajları hormon yollarıyla ilgili olan diğer bezlerin aksine beyinle (medulla) özel bir bağlantısı vardır. Medulla, beyinden iç medullaya giden bir sinir yolu bağlantısı nedeniyle bir tür doğrudan yardım hattıdır. Beyin, kaç ya da savaş tepkisinin tetiklenmesi gibi stresli durumlara hızlı tepkiler verecek şekilde tasarlanmıştır.

Daha önce de belirtildiği gibi, tiroid, adrenaller ve pankreas, her zaman birbiriyle ilişkili bir üçlü olarak çalışır. Bu nedenle, vücut bir bütün olarak tedavi edilecek olsa bile, tiroid ve adrenal bezler ve ürettikleri hormonlar, enerji seviyeleri, istek, stres, ruh hali değişimleri, su tutma, kilo alma söz konusu olduğunda nasıl hissettiğimizi ve bunlarla nasıl başa çıktığımızı büyük ölçüde etkiler. ve kayıp, sabır, öfke ve kaygı. Adrenal disfonksiyon ayrıca gıda hassasiyetlerine, kan şekeri dengesizliklerine ve enfeksiyonlara yol açabilir. Temel olarak, adrenal bezler, vücudu etkileyen algılanan tüm stres faktörlerinde yer alır. Adrenal bezlerden kaynaklanan birkaç fizyolojik etki örneği, hormonal dengeleme, gastrointestinal fonksiyon, tiroid ve bağışıklık fonksiyonu, kemik metabolizmas
daha fazla.

Adrenaller Strese Nasıl Cevap Veriyor?

Vücudumuz strese tepki verdiğinde nasıl hissettiğimizi hepimiz biliyoruz. Geriliriz, kalbimiz daha hızlı atar ve beynimiz keskin bir şekilde odaklanır. Elbette günümüz stresi, hayatımız için kaçmamızı içermiyor; Daha büyük olasılıkla, işten gece geç saatlerde gelen bir e-posta veya çalışmak zorunda olduğunuz için çocuklarımızı bir etkinliğe nasıl götüreceğimiz konusunda endişeleniyoruz. Ancak tetikleyicilerden bağımsız olarak, ilk tepki noradrenalin ve adrenalin hormonları tarafından uyarılır . Bunlar strese yanıt olarak medulla tarafından salınır.

Machine Translated by Google

Başlangıçta, sempatik sinir sistemi, vücudu yaklaşan tehlikeye karşı uyarmak için hipotalamus tarafından uyarılır. Bu tepkiye tepki olarak, vücut besinlerden yararlanır ve kalbe, beyne ve kaslara giden kan akışını arttırır. Normal günlük stresörlerle sağlıklı bir şekilde uğraşırken, vücut DHEA, kortizol ve adrenalin hormonlarını salgılar. 12 Ancak stres kronik hale geldiğinde adrenal hormonların salgılanmasını ve dengesini ciddi şekilde bozar. Birçoğumuzun bildiği gibi, vücuttaki hormonların üretimi için kolesterol gereklidir. Kronik stres altında kortizol çok talep edilir. Ana adrenal hormon olan pregnenolon daha sonra kortizol üretimini arttırmak için progesteron üretimine yönlendirilir (pregnenolon sitokrom p450 enzimlerinden türetilir). Pregnenolon, progesteron, kortizol, aldosteron, DHEA ve androstenedion (östrojen ve testosteronun öncüleri) gibi hormonlara ve türevlere dönüştürülebilir.

Sorun burada yatmaktadır: pregnenolon, progesteron ve kortizol üretimine doğru yol alırken, DHEA seviyeleri düşer ve östrojen ve testosteron seviyelerinin de düşmesine neden olur. Bu temel hormonlardaki düşüşe yanıt olarak, aşağıdaki belirtiler ortaya çıkar: depresyon, sıcak basması, cinsel işlev bozukluğu, düşük libido, zayıf hafıza, enerji eksikliği ve daha fazlası.

Machine Translated by Google

Adrenal Bezi Laboratuvar Testi

Adrenal tükürük testi, adrenal fonksiyonu değerlendirmek için en popüler yöntemdir. Yeterince basit; hasta gün boyunca dört tükürük örneği alır. Bu numuneler tükürük kortizol ve DHEA düzeylerinin belirlenmesine yardımcı olur (ancak hastanın geçmişi ve semptomları gibi diğer faktörlerin dahil edilmesi gerekir).

Serum kortizol ve tükürük kortizolünü içeren bir çalışma, test sonuçlarında neredeyse hiçbir fark göstermemektedir. 1998'de ClinChem Lab tarafından yapılan bir test, "Yapılan 45 testin 42'sinde, serum ve tükürük kortizol yanıtlarına dayanarak kortizol durumuyla aynı sonuca varıldı. Sağlıklı deneklerde ve iyi yanıt verenlerde, her üç testte de tükürükte ortalama kortizol nispi artışı serumdakinden daha fazlaydı.

Machine Translated by Google

Adrenal Bez Disfonksiyonu

Aşırı aktif adrenal bezler çok fazla kortizol, epinefrin (adrenalin) ve aldosteron üretir ve bunların tümü insülin direncine ve metabolik sendroma yol açabilir.

Yetersiz aktif adrenal bezler, esasen tam tersini yapar ve kortizol gibi yetersiz miktarda hormon üretir ve bu da daha sonra insülin salınımını keserek hipoglisemi semptomlarına neden olur. Düşük kan şekeri ile ilgili belirtiler titreme, sersemlik hissi, sabırsızlık ve sinirlilik olabilir.

Adrenal bezler, her ikisi de kalbi ve metabolik aktiviteyi uyaran hormonlar olan epinefrin ve norefinefrin (noradrenalin) üretir. Üretilen iki hormonun yüzde sekseni, daha güçlü uyarıcı olan epinefrindir.

Adrenal tükenme belirtileri, genellikle psikolojik stresin eşlik ettiği aşırı yorgunluktur. Adrenal yorgunluk, bir semptom ve göstergeler topluluğudur; örneğin, aşırı yorgunluk sergileyen bir kişi tuza can atabilir ve bacaklarda güçsüzlük yaşayabilir. Solunum yolu enfeksiyonları, grip, bronşit veya zatürree gibi hastalıklara bağlı uzun süreli ve akut stres, adrenal bezlerin tükenmesine neden olabilir. Ne yazık ki, yorgunluk belirtisi uyku ile geçmez. Adrenal bezlerin tükendiği başka bir senaryo, kişinin kendisi veya bakıcısı için ölüm tehdidinin baş gösterdiği durumlarda, örneğin çocuğu olan bir ebeveynin uzun süreli bir hastalıkla uğraşması gibi durumlardır. 13 Ancak aşırı yorgun veya zayıf olmak, adrenal yorgunluğun en kötü belirtileri değildir. Bunalmış olma hissi, üzüntü ve depresyon duygusuyla birleştiğinde, zaten zayıflamış bir duruma eklenir. Çoğu zaman, adrenal yorgunluktan veya bitkinlikten muzdarip insanlar, gün boyunca onları rahatlatmak için rutin olarak kahve ve kola gibi uyarıcılara yönelirler. Stres ayrıca kafein, alkol, nikotin ve ilaçların sık kullanımıyla da ilişkili olabilir. Aşağıdaki belirtilerden bir veya daha fazlasını düzenli olarak yaşıyorsanız, adrenallerinizi desteklemek için doğal yöntemler düşünebilirsiniz:

- Yeterli uykuya rağmen yorgunluk veya halsizlik.
- Sekiz saat uyumuş olsanız bile sabahları hala yorgun hissetmek.
- "Kalk ve git" yok, yıpranmış ve ağırlaşmış hissetmek.
- Stres veya hastalıktan geri dönecek rezervlere sahip değilsiniz.
- Uykusuzluk nedeniyle uyku eksikliği.
- Özellikle sabahları ve öğleden sonraları uyuşukluk (tiroid bezi öğleden sonra gün için en düşük seviyeye ulaşır).

Machine Translated by Google

- Düşük libido veya cinsel dürtüde azalma.
- Günlük görevleri yapmak için çok çaba gerektirir.
- Stres baskın hale gelir.
- Yüksek PMS belirtileri.
- Beyin sisi, odaklanması zor; hafıza sorunları.
- Su tutma.
- Bakteri ve virüs istilasına karşı çok daha az direnç; iyileşme süresi çok daha uzundur.
- Çaresizlik duygularına hafif depresyon.

Bu şartlar altında, bir kişi hayatında çok fazla zevk veya mutluluk yaşayamaz. Düşük adrenallerin diğer semptomları, genellikle yağ depolanmasına işaret eden normalden daha yüksek kortizol seviyelerini (bir stres hormonu) içerir. Bu süre zarfında, adrenalin aşırı üretilebilir ve daha fazla istenmeyen duygular yaratabilir.
Kortizol ve diğer hormonlar gibi istenmeyen maddelerin aşırı üretimi, bezleri gereksiz yere çalıştırır ve onları zayıflatır. Bu senaryo, aşermelere ve aşırı yemeye neden olabilir.
[14]

Machine Translated by Google

Adrenal Bezlerin Desteklenmesi

Adrenal bezler desteklenirken çok çeşitli vitamin ve mineraller göz önünde bulundurulmalıdır. Diyet ve takviyeler yoluyla yeterli beslenme, strese yardımcı olurken ve stresi azaltırken (aynı zamanda iştahı azaltırken) kortizol çıktısını düşürür. [15, 16, 17]

Adrenal tükenmenin birçok semptomu, bu bezler bu besine bağımlı olduğundan, pantotenik asidin yetersiz beslenmesiyle ilişkili olabilir. B5 (pantotenik asit) vücut tarafından adrenal bezler için ayrılmıştır ve daha yüksek dozda B5 alındığında diğer B vitaminleri ile dengelenmelidir. Ginseng ve ashwagandha gibi adaptojenik bitkiler çok destekleyicidir ve rhodiola ve fosfitidilserin özellikle yararlıdır. Esansiyel yağ asitleri (EFA'lar), tüm glandüler doku sorunlarında olduğu gibi oldukça desteklenmektedir. Bezler genel olarak yüksek kaliteli protein ve yağlar ister ve esansiyel yağ asitleri (EFA'lar), vücudun düzgün çalışması ve yenilenmesi için ihtiyaç duyduğu bir tür iyi yağdır. EFA'lar her zaman bir bütün olarak endokrin sistem için ve ayrıca her bir bez veya organ için ayrı ayrı tahsis edilir.

Tam adrenal destek formülleri özellikle yardımcı olabilir. Bunlar, uygulayıcılar ve bazı sağlıklı gıda mağazaları aracılığıyla sağlanan özel kombinasyon ürünleridir.
Bu tür takviye, bireysel takviyelerden daha fazla destek sunar ve kurutulmuş salgı bezi ekstrelerinin bir kombinasyonu veya vitaminler, mineraller, şifalı bitkiler ve amino asitlerin bir kombinasyonu olabilir. Çoğu şirketin salgı bezi desteği için kombinasyon ürünleri vardır; sayıca daha az olmakla birlikte, ham veya kurutulmuş glandüler özler sunanlar vardır. Amerika Birleşik Devletleri, Natural Sources, Solaray, Seroyal, NatraBio ve diğerleri dahil olmak üzere çeşitli kaynaklara sahiptir. Kombinasyon formülleri arasında Natural Factors, Thorne, Now, Sangsters, Eclectric Institute, Vitamin Shoppe Brand, Herb Pharm ve diğer birkaç şirket bulunmaktadır.

Adrenalleri beslenme ve takviye yoluyla desteklemenin diğer yöntemleri şunları içerir:

- Yeterli miktarda Omega-3 yağ asitleri (balık yağı, soğuk preslenmiş tohum ve fındık yağları).
- Kafein, alkol, tütün, soda, şeker ve aşırı karbonhidrat gibi uyarıcılardan kaçınmak.

- Antioksidanlar, EFA'lar, C vitamini, E vitamini ve tüm B vitaminleri, magnezyum (tek başına veya kalsiyum ile birlikte) ve çinko (2 mg bakır ile) dahil olmak üzere faydalı takviyeler.
- Çiğ sebze suyu.
- Arı poleni ve propolis.

Machine Translated by Google

- Mavi-yeşil ve klorella dahil olmak üzere algler.
- Amino asit kompleksi.
- Pregnenolon ve DHEA.
- L-Tirozin (iki ana adrenal hormon, epinefrin ve adrenalin, amino asit tirozinden oluşur). [18]

Artık hem doğal olmayan hem de doğal tiroid inhibitörleri hakkında bilgi edindiğinize göre, bir sonraki bölüm, diğer adıyla Hashimoto Tiroiditi olarak bilinen bir otoimmün yanıt nedeniyle ortaya çıkabilecek tiroid sorunlarına odaklanacaktır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 5

Haşimato Hastalığı

TİROİD DURUMU Hashimoto, adını onu keşfeden cerrahtan almıştır. 1912'de bağışıklık hücrelerinin tiroid dokusunu korumak yerine ona saldırdığı otoimmün bir hastalıktır. Tiroidit ve kronik lenfositik tiroidit (CLT) olarak da bilinen lenfositler olarak adlandırılan bağışıklık hücreleri tiroid bezine girerek hücrelere, dokuya ve kan damarlarına zarar vererek tiroid bezinin iltihaplanmasına neden olur. [1, 2]

Fakat bağışıklık sistemi neden tiroid bezine saldırsın?

Gerçekte, saldırı bir kazadır; bağışıklık sistemi, glüten alımını ve bağırsak geçirgenliğini çevreleyen sorunların bir sonucu olarak yanlışlıkla tiroidimize saldırır. Sızdıran bağırsak sendromu ve gıda hassasiyetleri sürecinde glüten, ait olmadığı yerlerde kendini bulur ve vücut, sorunu ortadan kaldırmak ve yok etmek için bir bağışıklık tepkisi verir.

Ancak bunun normal bir bağışıklık tepkisi olmak yerine bağışıklık sisteminin arızalandığını görüyoruz. Sorun, glütenin tiroid dokusuyla neredeyse aynı matrise veya profile sahip olmasıdır. Bu tesadüf nedeniyle, bağışıklık sistemi tiroid dokusu ile protein gluteni arasında ayrım yapamaz. Bu nedenle, bu senaryo - Hashimoto Tiroiditi - Kuzey Amerika'da bir numaralı tiroid rahatsızlığı haline geldi: hipotiroidizm. [3, 4, 5, 6, 7]

Peki, bu senaryo neden hipotiroidizme neden oluyor?

Tiroid dokusu, haydut bağışıklık hücrelerinin saldırısına uğradığında, tiroid hormonlarının üretimini engeller. Hashimoto hastalığının etkisi devam ederken, tiroid bezi tiroid hormonlarını düzgün bir şekilde üretemez ve bunun sonucu hipotiroidizm olur. [8, 9]

İnsanlar Hashimoto Tiroiditi olduğunu fark etmeden yıllarca yaşayabilirler. Genel farkındalık için, Hashimoto hastalığı ile ilişkili en yaygın iki durum hipotiroidizm ve guatrdır. Hashimoto ve hipotiroidizmin spesifik semptomları Bölüm 3'te bulunabilir. [10]

İki test, antikorların varlığını ve düzeylerini teşhis etmeye yardımcı olabilir: tiroid peroksidaz antikor testi ve anti-tiroglobulin antikor testi. Mikrozomal antikor testleri olarak bilinen bu testler, sonuçta hipotiroidizminizin nedenini belirlemeye yardımcı olacaktır - neden olarak Hashimoto Tiroiditini dahil edin veya hariç tutun.

Machine Translated by Google

Bağışıklık Dengesizliği

Bağışıklık sistemi çeşitli mekanizmalarla çalışır (otoimmün işlev bozukluğunda olduğu gibi). Yardımcı T hücrelerinin kısaltması olan Th hücreleri, diğer bağışıklık hücrelerini saldırmaya yönlendiren sitokinlerin salınımını başlatan hücrelerdir. Bir kişi Th1 baskın veya Th2 baskın olabilir. Th1 hücreleri antikor içermez, ancak çeşitli sitokinlerin salınımı yoluyla yabancı proteinlere yanıt verir.

Hashimoto hastalığı, bir kişiden diğerine değişen bağışıklık tetikleyicileri ile son derece karmaşıktır. Bir hastada Th1 aktivasyonunu uyaran şey diğerinde daha az aktif olabilir. Aynısı, Th1'i aşırı aktive edebilen ve/veya aynı anda baskılayabilen Th2 için de geçerlidir. Kronik inflamasyon, bağışıklık hücrelerinin, genellikle lenfositlerin (T hücreleri ve doğal öldürücü hücreler) ve makrofajların aşırı uyarılmasının neden olduğu Th1 baskınlığı ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Hastalığınızın veya tiroid rahatsızlığınızın hangi bağışıklık kategorisine girdiğini belirlemeye yardımcı olması için aşağıdaki örnekleri göz önünde bulundurun: Th1 Dominance [11]

- Hashimoto Tiroiditi: Düşük T3 seviyeleri veya T3 ve T4 arasında bir dengesizlik
- mezar hastalığı
- Multipl skleroz
- Çölyak hastalığı

Th1 baskınlığı olan insanlar, bağışıklık sistemleri tetikte olduğu için çok daha az hastalanma eğilimindedir. İnterferon gama ve TNF gibi sitokinler tümör hücrelerinin peşinde olduğundan ve onları yok ettiğinden kanser olasılığı daha düşüktür; ancak bazı kanserler (multipl miyelomlar) Th1 baskındır. [12, 13] Th2 Hakimiyeti

- Lupus
- Enflamatuar barsak hastalığı
- Ülseratif kolit
- Kanser
- Bilinç kararması
- Mevsimsel alerjiler
- Astım
- Egzama (dermatit)

Machine Translated by Google

- IgE ile ilgili alerjiler (cilt testlerinde olduğu gibi daha hızlı yanıt üreten)

Th2 baskınlığı, daha düşük sistemik inflamasyon seviyeleri ile gösterilir; Th2, bir anti-inflamatuar profil olarak kabul edilir. Th2 baskınlığı daha fazla antikor ürettiğinden, hazır gıda alerjilerinin ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir.

Ne Th1 ne de Th2 Baskın

- Otizm
- Crohn hastalığı/kolit
- Huzursuz bağırsak sendromu
- DEHB/OKB
- Kalp hastalığı

Th1 ve Th2 Hücrelerinin
Dengelenmesi Her iki tip bağışıklık hücresi (Th1 ve Th2) botaniklerdeki özellikler tarafından uyarılabilir, yani işlevlerini desteklemek mümkündür.

Th1 uyarıcı bileşiklerin örnekleri arasında astragalus, ekinezya, maitake, melisa, ginseng, alg (klorella), meyan kökü ve üzüm çekirdeği özü bulunur. Th1 hücrelerini azaltmak için aşağıdaki takviyelerin yararlı olduğu kanıtlanmıştır: balık yağı, zeytin yaprağı özü, boswellia, pregnenolon, EGCG, kurkumin (günün erken saatlerinde alınır) ve yüksek dozda resveratrol.

Th2 uyarıcı bileşikler antioksidanlarda ve yeşil çay ekstresi, çam kabuğu ekstresi, matcha çayı, beyaz söğüt kabuğu, kafein, likopen, resveratrol, piknogenol (Fransız deniz çamı kabuğu ekstresi), gotu kola gibi botaniklerde bulunan özelliklerde bulunabilir. kurkumin, kersetin ve genistein (soya fasulyesinde bulunan bir özellik).

Trimetilglisin (TMG), SAM-e ve B-vitaminleri ile takviye yapmak, bağışıklık sistemini belirli bir dereceye kadar devre dışı bırakmaya yardımcı olacaktır.[14]

Glutatyon'un Hashimoto'nun tedavisinde de bazı olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir. Glutatyon güçlü bir antioksidandır ve bir bağışıklık modülatörü olarak büyük fayda sağlamıştır. Hashimoto hastalığı gibi durumlarda otoimmün yanıtı azaltırken bağışıklık sistemini düzenlemeye ve güçlendirmeye yardımcı olduğu gösterilmiştir. Uzun kredi listesi arasında glutatyon, tiroid dokusunun iyileşmesini ve korunmasını destekler.

Hashimoto Hastalığı ve Glüten

Gerçek şu ki , tiroidin otoimmün bozukluğunu gösteren testlerde herhangi bir antikor ortaya çıkarsa, glüteni diyetinizden çıkarmanız gerekecek .

Machine Translated by Google

Gluten, yaygın olarak tüketilen tahıllarda ve onlardan yapılan ürünlerde bulunan bir proteindir; örnekler buğday, arpa, çavdar, bulgur, setain, tritikale ve buğdayın birçok türevini içerir.

Bununla birlikte, çoğu doktor Hashimoto Tiroiditi'ni tartışırken glüten veya diğer diyet müdahalelerinden bahsetmeyecektir. Bunun yerine hastalara tiroid ilacı verilecek, ancak bildiğimiz gibi, ilaçlar tiroid dokusuna ve işlevine zarar veren otoimmün tepkileri ele almıyor. Bunun yerine, bağışıklık tepkisini başlatan tetikleyici keşfedilmeli ve bağışıklık tepkisini ve iltihaplanmayı tetikleyenlerden kaçınmak için adımlar atılmalıdır. 15 Bütünsel bir bakış açısıyla, tiroid işlev bozukluğunuzun altında yatan neden ve ayrıca hipotiroidizmin herhangi bir benzersiz nedeni araştırılmalıdır.

Bağırsak şikayetlerinin kökenini ve tetikleyicisini bulmak, uygulayıcı tarafından araştırma yapılmasının yanı sıra, hastanın tersine çevirme sürecini başlatırken ve nihayetinde bu koşullardan tam olarak kurtulmayı sağlarken tam katılımını içerir.

Hem doktorlar hem de genel halk arasında daha fazla farkındalık ve eğitime ihtiyaç vardır. Bu hastalıkları maskeleyemeyiz; gereken özeni göstermeyi ve hoşgörüsüzlüklerimize uyum sağlamayı taahhüt etmeliyiz. Normalliği elde etmek ve sürdürmek isteyenlerin çoğu için, bunun diyet ve yaşam tarzının uygun yönetimiyle elde edilebileceğini bilin. 16

Bazı insanlar, kuşkusuz, özellikle ilk aşamalarda, tamamlayıcı tıp ve takviyeden ek yardıma ihtiyaç duyacaktır. Sindirim sistemi her bireye özgüdür ve bu şekilde tedavi edilmesi gerekir. Uzun süreli hastalık veya daha ağır koşullar (iltihaplı bağırsak hastalıklarında görüldüğü gibi), iyileşme süreci için uygun bir zaman ayırması konusunda hastaya daha fazla sorumluluk yükler. Aynı şey Hashimoto Tiroiditinin iyileşme süreci için de söylenebilir; Bağırsak anatomisi ve fizyolojisinin temellerini anlamak, rutin olarak vücudumuza alınan ve emilen birçok maddenin nedenleri ve etkileri hakkında bize daha fazla fikir verecektir.

Hashimoto'nun Bağışıklık Dengesizliğinin Düzeltilmesi

Hashimoto'nun Tiroiditini tedavi etmenin ana özelliği, nedeni diyetten mi yoksa otoimmüniteden mi kaynaklansın, vücuttaki tiroid hormonu seviyelerini düzeltmektir. Bağışıklık işlev bozukluğundan bağımsız olarak, ana odak, düzenleyici T hücre işlevinin arttırılmasını, bağışıklık tetikleyicilerinin ortadan kaldırılmasını ve mevcut iltihabın tedavi edilmesini içermelidir.

Machine Translated by Google

Kötü işleyen sistemler, diyetle ilgili sorunlar, bakteriyel enfeksiyonlar ve toksinler, otoimmün aktiviteyi ve immün dengesizliği teşvik eden ana tetikleyiciler arasındadır.

Bunların yanı sıra, bazı ilaçlar ve östrojen dalgalanmaları da tiroid üzerindeki otoimmün saldırılara bağlanmıştır. Vücut optimalden daha az çalıştığında veya kronik hastalıklarla uğraştığında, aşağıdaki maddeler tiroid fonksiyon bozukluğunu artıracaktır (diğer birçok şikayete ek olarak): besin eksiklikleri, glüten ile ilgili sorunlar, kan şekeri dalgalanmaları, adrenal yorgunluk, sızdıran bağırsak sendromu, aşırı miktarlar iyot ve gıda intoleransları/hassasiyetleri. [17]

Hashimoto Tiroiditi Beyin Sağlığını Etkiler

Enflamasyonun hafif veya şiddetli tüm semptom şikayetlerine katkıda bulunduğunu ve desteklediğini biliyoruz. Fakat beyin iltihabını azaltmak için tiroid hormonlarınızın gerekli olduğunu biliyor muydunuz? Hashimoto'nun ürettiği inflamatuar yanıt, beynin bağışıklık yanıtını tetikleyerek beynin iltihaplanmasına neden olabilir. Bu, tiroid hormonu üretiminin azalmasına yol açan Hashimoto hastalığının doğrudan bir sonucudur. [18, 19]

Tiroid hormonu üretimi doğal olarak düzeltilebilse de, tiroid iltihabı sorunlarıyla uğraşan birçok hasta için, bağışıklık bozuklukları - beyin gibi vücudun diğer bölgeleriyle ilgili olduğu için - kontrol edilmez. Beyin iltihabı ile ilişkili yaygın bir sorun, özellikle Hashimoto'nun ele alınmadığı durumlarda beyin yorgunluğuna, depresyona, hızlandırılmış yaşlanmaya ve beyin sisine neden olan nörodejenerasyondur.

Hashimoto Beynin Bağışıklık Sistemini Bozar

Beynimiz iki tip hücreden oluşur: nöronlar ve mikroglia hücreleri. Nöronlar , zeka ve duygularımıza ek olarak vücudumuzun nefes alma, sindirim ve kalp atışımız gibi otomatik tepkilerinde yer alır.

Mikroglia hücreleri beynin bağışıklık sistemini oluşturur, ancak vücudun geri kalanındaki bağışıklık sisteminden farklıdırlar. Beynin mikroglia hücreleri, istilacılara tam saldırılar gerçekleştirir ve saldırıyı durduracak diğer T baskılayıcı hücrelerden yoksundur. Bu kısıtlama eksikliği nedeniyle, mikroglia hücreleri beyin dokusunu gerçekten dejenere eden beyin iltihabı yaratır.

Belirtildiği gibi, tiroid hormonları bu noktada mikroglial hücre aşırı aktivitesini azaltmak için devreye girer. Ancak Hashimoto, düşük tiroid hormonu üretimine neden olduğu için, mikroglia hücrelerini aktive eder ve beyin iltihabı ve dejenerasyonuna yol açar. Başka bir deyişle, Hashimoto Tiroiditi, inflamatuar bir yanıta neden ol

Machine Translated by Google

beyin hücrelerinin (mikroglia) aktivitesini arttırır, beyin iltihabına neden olur ve aynı zamanda söz konusu aktiviteyi azaltmak için gereken hormonları sağlayamaz.[20]

Sağlıklı mikroglia hücreleri, yabancı madde ve patojenleri beyinden uzak tutmak için gerekli olan sağlıklı bir kan-beyin bariyeri oluşturur. Uzun süreli Hashimoto hastalığı da dahil olmak üzere, bu önemli bariyerin sızıntı yapmasının birkaç nedeni vardır. Kan-beyin bariyeri sızıntısının diğer nedenleri arasında inflamasyon, yüksek serum zonulin, kronik stres, kan şekeri sorunları (özellikle insülin direnci), kötü beslenme, sağlıklı yağların eksikliği, kötü yağlardan zengin beslenme ve otoimmün aktivite sayılabilir. Konsept olarak sızdıran bağırsak sendromuna benzer şekilde, her ikisi de glüten dahil olmak üzere aynı sorunların çoğuna duyarlıdır.[21,22]

Sızdıran bağırsak sendromunun etkisini ve buna en iyi nasıl yaklaşılacağını anlamak zor olabileceğinden, aşağıdaki bilgiler, otoimmün yanıtınızı azaltırken mukozal astarınızı eski haline getirmeye yardımcı olmak için nedenlere, testlere ve önerilen beslenme gereksinimlerine değinecektir.

Machine Translated by Google

İlgili Bozukluklar

Hashimoto Tiroiditi bir otoimmün bozukluk olduğundan ve tiroid bezi vücudun geri kalanıyla kritik ilişkilerde yer aldığından, hipotiroidizmin kişinin diğer otoimmün bozukluklar (ve daha az derecede bir tür tiroid lenfoması) riskini artırması şaşırtıcı değildir. kanser).
[23]

Bazı örnekler şunları içerir:

- mezar hastalığı
- Addison hastalığı
- Tip 1 diyabet
- Lupus
- Tiroid kanseri
- Romatizmal eklem iltihabı
- Kan pıhtılaşma sorunları (trombositopenik purpura)
- Pernisiyöz anemi
- Vitiligo (ciltte renk değişikliği/beyaz lekeler)
- Yumurtalık yetmezliği (erken)

Machine Translated by Google

Viral ve Bakteriyel Enfeksiyonlar

Ek olarak, Hashimoto bağışıklık sistemini tehlikeye attığından, tiroid bozukluğunuzun altında yatan nedenin bir enfeksiyon olduğundan şüpheleniyorsanız, aşağıdaki patojenleri test etmek yardımcı olabilir:

- Kızamıkçık
- retrovirüs
- Grip B
- Lyme hastalığı
- Epstein-Barr
- H-Pylori
- Coxsakie
- Yersinia (bağırsak bakterileri)

Bu bulaşıcı mikroplar TSH reseptörlerini bozar ve bağışıklık sisteminizi dengesizleştirir.

Epstein-Barr Enfeksiyonu ve Hashimoto'nun

mono olarak da adlandırılan Epstein-Barr virüsü (EBV), öncelikle tükürük yoluyla kişisel temas yoluyla yayılır ve dünyadaki en yaygın insan virüslerinden biridir. Görünüşe göre, çoğu insan yaşamları boyunca enfekte olmuştur, ancak semptomsuz kalmaktadır. 24 Çoğu insan bir tiroid durumunu tartışırken EBV'yi düşünmez; bununla birlikte, bağışıklık sistemi zamanla zayıfladıkça, bu virüs yeniden aktive olabilir ve hatta insanların tiroid dokusunda ortaya çıkarak bir otoimmün bozukluğu tetikleyebilir. Böyle bir çalışma (2015), Hashimoto hastalığı ve Graves'in hipertiroid durumu olan katılımcıların yüzde 80,7'sinin tiroid hücrelerinde Epstein-Barr virüsünü buldu ve vakaların yüzde 62,5'ine neden oldu.

25

Bu virüsün aktif olabileceğinden şüpheleniyorsanız, doktorunuzdan Epstein-Barr Virüsü Erken Antijen testi isteyin.

Epstein-Barr Virüsünü Doğal Olarak

Tedavi Edin EBV'yi tedavi etmek için doğal bir çare seçerken, herpes virüs ailesinden olduğunu unutmayın; bu nedenle, amino asit lizin ve C vitamini gibi herpes tedavisi için herhangi bir tavsiye yardımcı olacaktır. Enfeksiyonu doğrudan ortadan kaldıran maddeler için zeytin yaprağı özü, kolloidal gümüş ve kekik yağı düşünün.

Machine Translated by Google

Diğer yararlı seçenekler arasında, EBV üzerinde engelleyici etkileri olan glisirizik asit (meyan kökünde bulunan bir özellik) bulunur ve ayrıca sindirim sisteminin iltihaplanmasını yatıştırmada oldukça etkili olduğu kanıtlanmıştır. Reishi ve diğer şifalı mantarlardaki bağışıklık arttırıcı nitelikler, herhangi bir virüs/bakteri programına eşlik etmek için de harikadır. Son olarak, monolaurin (hindistan cevizinden elde edilir) de işe yarar ve güçlü antimikrobiyal aktiviteye sahip olduğu gösterilmiştir. Laurik asit ve kaprik asit, hindistan cevizindeki her iki özellik de monolaurin ve monokaprin adı verilen bir gliserol molekülüne (monogliserit) dönüşür.[26]

Machine Translated by Google

Kimyasal

Toksinler Çevresel toksinler günlük hayatımızda yaygındır ve otoimmün bozuklukların katkıda bulunan bir faktörüdür. Cıva, Hashimoto hastalığı, romatoid artrit, fibromiyalji ve otizm ile ilgili otoimmün aktivitenin iyi bilinen bir destekleyicisidir. Tiroid durumunuza olumsuz katkıda bulunacağından, cıva ve diğer ağır metaller/kimyasallar için test yapmayı düşünün. 27, 128

Machine Translated by Google

Enflamasyonu Azaltma

Bu koşulların tümü, bağışıklık sistemi tarafından başlatılan vücudun iltihaplanma tepkisine doğrudan bağlıdır. Başlangıçta, bağışıklık zararlı olarak kaydettiği her şeye tepki verir. Enflamasyon daha sonra harekete geçirilir; bu nedenle otoimmün bir şikayetin tedavisinde bağışıklık hücrelerini saldırmaya teşvik eden tüm maddelerin (organik veya inorganik) elimine edilmesi gerekir. Bunlara, iltihaplanmayı önleyen ve hastalıkları teşvik eden yemeklik yağlar (omega 6 yağ asitleri) ile gıda katkı maddeleri ve koruyucular ve sindirim sorunlarına neden olan herhangi bir gıda maddesi dahildir.

Enflamasyonun vücutta yayılmasını tedavi etmek ve durdurmak için en iyi yöntemler hakkında eksiksiz bir rehber için Ters Enflamasyon Doğal Olarak kitabımı alın. Tiroidit, inflamatuar/otoimmün bir durumdur. Bu ve diğer birçok ana hastalık şikayetinde otoimmün yanıtı neyin başlattığı ve vücudunuzdaki bu süreci nasıl geri alacağınız hakkında her şeyi öğrenin .

Machine Translated by Google

Sızdıran Bağırsak

Sendromu Sızdıran bağırsak sendromu olan kişiler besinleri gerektiği gibi ememezler. Bunun nedeni, çeşitli nedenlerden dolayı çok fazla iltihaplanma ve tahriş yaşayan bir kişinin bağırsağında delikler olmasıdır. Bağırsakların mukozal bariyerinin hasar görmesine ve bozulmasına yol açabilecek çeşitli nedenler vardır; bunlardan birkaçı yüksek düzeyde dışkı ve serum zonulin (bir bağırsak proteini), kimyasal toksisite, aşırı alkol tüketimi, kronik stres, enfeksiyonlar, ilaçlar, sindirim enzimlerinin eksikliği, gıda intoleransları, alerjiler ve beslenme yetersizliklerini içerir.

Mide şikayetleri ve şişkinlik, kabızlık ve ishalin yanı sıra kandida ve mantar enfeksiyonlarını içeren sindirim bozuklukları gibi sızdıran bağırsak sendromuyla ilişkili durumlar da vardır.

Tekrarlamak gerekirse, bağırsak rahatsızlıklarında görüldüğü gibi, bağırsak uzun süreli tahrişlerden zarar gördüğünde, bağırsak astarı, çok fazla kahve içmek gibi normal bir kötü alışkanlıktan bağırsaktan çok daha fazla geçirgen olacaktır. Bağırsak çok geçirgen hale geldiğinde, glüten (tahıllarda bulunan protein) gibi maddeler deliklerden geçerek kan dolaşımına girer. Vücut kandaki bu proteini tolere etmez ve bağışıklık sistemine onu uzaklaştırması talimatını verir.

Bu bağışıklık tepkisi ve glütenin matriks olarak tiroid dokusuna özdeş olması nedeniyle, vücut hem glütene hem de tiroid dokusuna aynı anda saldıran bir otoimmün yanıtı tetikler.

Birçok insanın çok fazla antibiyotik almaktan bildiği gibi, bir istilacı bir kez tanındığında, vücut bir daha ortaya çıktığında tetikte olacaktır.

Sonuç olarak, geçmişte glütenli nişastaları yeme sorunu olmayan bir kişi, şimdi protein glütenine karşı bir alerji veya intoleransı keşfeder. Bu durum, özellikle bireyin geçmişinde glüten intoleransı yoksa, kalıcı olmayabilir, ancak sorunu çözmek için ilk protokol aynı olacaktır.

Machine Translated by Google

Sızdıran Bağırsak için
Laboratuar Testleri Bağırsaklarınızın ne kadar sızdırdığını belirlemek için test yaparken, uygulayıcılar, hastanın bağırsak geçirgenliğini ölçen laktuloz-manitol yükleme testi adı verilen bir test kullanacaklardır. Bu testi yaparken hasta ağızdan laktuloz ve mannitol şekerlerinin her birini beşer gram tüketir. Bağırsaktaki normal oran, daha küçük bir molekül olan mannitolün yaklaşık yüzde 14'üne karşı laktuloz geçirgenliğinin yüzde birinden azdır. Bir kez emildiğinde, test her iki şekerin idrarla atılımını ölçer ve ardından laktulozun mannitole oranını karşılaştırır. Normal koşullar altında, bağırsak, laktulozun mannitolün yüzde 0.03'ünden daha azını ölçerken, sızdıran bir bağırsak, bağırsak bariyer duvarında laktuloz kaybını gösteren daha yüksek bir laktuloz: mannitol oranı kaydeder.

Machine Translated by Google

Zonulin ve Bağırsak Geçirgenliği

Bağırsak geçirgenliğinin ana yönü, yabancı partiküllerin, mikropların ve zayıf sindirilmiş gıdaların kan dolaşımına girmesine izin veren bağırsak bağlantılarının (bağırsak epitel hücreleri arasındaki sıkı bağlantılar) bozulmasıdır.

Dr. Allessio Fasano kısa süre önce, birincil işlevi bağırsak ve kan dolaşımı arasındaki maddelerin geçişini düzenlemek olan bir bağırsak proteini olan zonulin'i keşfetti. Dr. Fasano, çok fazla zonulin salındığında bağırsak bağlantı noktalarının zayıfladığını ve sızıntı yapmaya başladığını belirledi. Zonulin için diğer hücresel reseptörler, ince ve kalın bağırsağa ek olarak beyin ve kalpte bulunabilir.

Artan bağırsak geçirgenliği ve yüksek zonulin seviyeleri ile birlikte bakıldığında, çeşitli otoimmün ve inflamatuar bozuklukların yanı sıra neoplastik hastalıklar (iyi veya kötü huylu anormal büyüme) ile güçlü bir korelasyon gelişmiştir. Daha yüksek zonulin seviyeleri, yetişkinlerde Crohn hastalığı, tip 1 diyabet, glukoz intoleransı, juvenil alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı ve obezite geliştirme riskini artırır. Tüm inflamatuar bağırsak hastalığı (IBD) koşullarının yanı sıra romatoid artrit, multipl skleroz ve astım için veriler birikmeye devam ediyor.

İyi haber, diyet değişiklikleri ve gastrointestinal mukozanın restorasyonunu destekleyen besinlerin takviyesinin dışkı ve serum zonulin düzeylerini düşürdüğü gösterilmiştir. Örnekler arasında probiyotikler, L-glutamin, C vitamini, aloe vera, kurkumin, gama-linoleik asit, omega-3 yağ asitleri (EPA, DHA), çinko, beta-karoten, pantotenik asit ve kersetin bulunur.

Machine Translated by Google

Sızdıran Bağırsak İçin Besin Önerileri

Sızdıran bağırsak sendromu, magnezyum, çinko, kalsiyum, bor, silikon ve manganez gibi uzun bir mineral eksikliği listesi oluşturmasıyla bilinir. L-Glutamin, bağırsakların ve midenin mukoza zarının korunmasına yardımcı olabilir. Takviye için dikkate alınması gereken diğer kayıp besinler koenzim Q10, B kompleks vitaminleri (özellikle folik asit ve B12 vitamini) ve selenyumdur.

Malabsorpsiyonun ortaya çıkması iltihaplanma ile başlar ve gastrointestinal sistemdeki proteinlerin taşıyıcısının hasar görmesi ve artık bağırsaktan kan dolaşımına mineralleri taşıyamaması ile sonuçlanır. Bir örnek mineral magnezyumdur; daha yüksek seviyelerde takviye ile bile, bu mineral için taşıyıcı protein hasar gördüğünde, daha yüksek dozların alınması telafi etmeyecektir. Metabolik sistemlerin çalışması için magnezyum gerektiğinden, magnezyum takviyesi yapmaya özen gösterin. Benzer şekilde, bağışıklık sistemi için gerekli bir bileşen olan çinko eksikliği, saç dökülmesi veya kellik gibi kendi sorun listesini üretir ve ayrıca yüksek tansiyon ve yüksek kolesterole yol açabilir.

Vücuttaki iltihaplanma tepkisini azaltmak için başlangıçta yeterli omega 3 yağ asitleri gerekir. Bu yağlar, faydalı bir sonuç sağlamak için gerekli bir unsurdur. Enflamasyonun zararlı etkilerini azaltmada bağırsağa daha fazla yardımcı olmak için ek antioksidan takviyeleri faydalıdır ve inflamasyonun neden olduğu doku hasarını önleyecektir. Antioksidan seviyelerini doğal olarak artırmak için havuç, kabak, tatlı patates ve çilek gibi yüksek miktarda karotenoid içeren yiyecekleri dahil edin. Acai, aronia ve wolfberry gibi egzotik meyveler, yeşil kamut, arpa yeşili ve yüksek MPS (mukopolisakkaritler) içeriğine sahip bütün yaprak aloe vera suyunda bulunanlar gibi bazı bitki enzimlerinde olduğu gibi olağanüstü miktarda antioksidanlara sahiptir. Turunçgiller, soğan, sarımsak, biber, karabuğday ve siyah kuş üzümü gibi birçok gıdada bulunan biyoflavonoidler de faydalıdır. Diğer güçlü iyileştirmeler, tümü sızıntılı bağırsak sendromunun onarımına yardımcı olan spirulina, klorella, arı poleni ve arı sütüdür. Temel takviyelere birkaç örnek daha, hepsi önemli antioksidanlar olan C ve E vitamini ve sistein, N-asetil-sistein, metionin ve indirgenmiş L-Glutatyon gibi amino asitler olacaktır.

Besin emilimini artırmaya yönelik diğer bir yardım alanı, sindirim sürecine yardımcı olacak şekilde donatılmış maddelerdir. Bu tür maddeler arasında pankreatik enzim, proteinaz veya serrapeptaz gibi proteolitik enzimler, glutamik asit, hidroklorür, betain hidroklorür, pepsin, elma sirkesi, limon suyu ve mide bitterleri bulunur.

Machine Translated by Google

Gluteni Ne Zaman Yeniden Tanıtabilirim?

Her zaman olduğu gibi, vücudunuzun birçok bölgesi düşük işlevli hale geldiğinde, bağışıklık tetikleyicilerinin listesi artacak ve diğer gıdalara, gıda katkı maddelerine ve çevresel kimyasallara karşı otoimmün tepkiler üretecektir.
Bu aynı zamanda Crohn, kolit ve diğer benzer rahatsızlıkları olan hastalarda daha belirgindir.

Bununla birlikte, kendinizi daha iyi hissetmeye başlarsanız veya antikorlarınızın normale döndüğünü gösteren bir kan testi yaptırırsanız, en son glüteni yediğiniz zamandan itibaren altı ay ila bir yıl beklemenizi tavsiye ederim. Gluteni diyetinize yeniden dahil ederken, bir otoimmün yanıtı tetiklemekten kaçınmaya yardımcı olmak için yavaş başlayın. Örneğin, mayalanma süreci nedeniyle diğer ekmek seçeneklerinden daha düşük glüten içeren ekşi mayalı ekmek yemeyi deneyin. İki hafta boyunca her üç günde bir yarım dilim ekşi mayalı ekmek yiyerek başlayın. Tam gelişmiş bir bağırsak hastalığı olan bir kişi, ishal, gaz, şişkinlik ve ağrı gibi ani bir reaksiyon yaşayabilir; bu ya iyileşmek için daha fazla zamana ihtiyaçları olduğu ya da kalıcı olarak hoşgörüsüz oldukları anlamına gelir.

Herhangi bir olumsuz semptom yaşamıyorsanız ve kendinizi iyi hissetmeye devam ediyorsanız ancak emin olmak istiyorsanız tiroid antikorlarınızı kontrol ettirin. Başlangıçta çölyak olmayan hastalarımın çoğu, glüteni diyetlerine yeniden dahil edebildi. Şansınız yoksa, ancak henüz teşhis konmamışsanız, aşağıda özetlenen genel bakış, hastalık için test yaptırmanız gerekip gerekmediğine karar vermenize yardımcı olabilir. Tiroid hastalığı ve glüten arasındaki bağlantı nedeniyle, çölyak hastalığı için risk altında olmadığınızdan emin olmanız özellikle önemlidir.

Çölyak Hastalığı ve Hashimoto Tiroiditi

Çölyak, bireyin bağırsak bariyerini parçalayan otoimmün bir hastalıktır.

Çölyak hastalığı, buğday, arpa ve çavdar gibi tahıllarda bulunan bitki proteini glüteninin tüketilmesiyle tetiklenir. Şu anda araştırmalar, belirli polipeptitlere veya glüten hidrolizatlarına karşı T hücre antijenlerini üreten olayların sırasına ışık tutuyor. Daha ileri çalışmalar ve eğitim, umarım çimlerin glüten proteinindeki amino asit dizisini tam olarak belirleyecektir.

Çölyak'ın 1908'deki keşfinden bu yana, biyolojik faktörlerle ilgili neden bu kadar çok reaksiyonun meydana geldiğini açıklamaya yardımcı olan birçok keşif yapılmıştır. Bu bulgular, maya enfeksiyonlarına bağlı birçok zihinsel bozukluk ve fiziksel bozukluğu içerir. Diğer ilgi alanları, yetişkin çölyak hastalığı ile ilişkili nörolojik bozukluklar ve sindirim kaynaklı psikozlar üzerine yapılan çalışmalardı.

Bu çalışmaların çoğu, normal beyin fonksiyonlarını ve bağırsak mikroplarının aşırı büyümesini etkileyen bağırsak yolundaki toksinlerin seviyesini ölçmeyi içeriyordu. 1982'de New England Journal of Medicine, bakteriyel fermantasyondan kaynaklanan bir atık ürün olan D-laktik asidin beyin dokusunu işgal ettiğini ve beyin hücrelerine zarar verdiğini bildirdi. Bebeklerde kronik ishal ve epileptik nöbet atakları da oluyordu. Bir çocuk sütten kesilip mama ya da katı gıdaya geçtiğinde bu gibi sorunlar yaşanmaya başlar. Bazı tahıllar ve süt ürünleri diyetten çıkarıldığında olumlu sonuçlar bildirilmiştir. Birçok tahılda bulunan protein glüteni ve süt ürünlerinde laktoz sıklıkla rahatsız edici maddelerdir ve hassas bireylerin vücudunda dengesizlikleri teşvik eder. Tahminen

Machine Translated by Google

Çölyak hastalığı olan Amerikalıların yüzde seksen üçü ya yanlış teşhis edilmiş ya da teşhis edilmemiş. Çölyak hastalarının karşı karşıya olduğu birçok zayıflatıcı riskle birlikte, daha fazla komplikasyonu önlemek için glütensiz bir diyete bağlı kalmak çok önemlidir.[29, 30]

Gluten, tiroidin bir otoimmün atağını tetikleyebildiğinden, çölyak hastaları da dahil olmak üzere glütene duyarlı kişilerde Hashimoto Tiroiditi geliştirme olasılığını artırır. Tiroid antikor düzeylerini ve sindirim sistemi iltihabını azaltmaya yardımcı olmak için glütensiz bir diyet uygulayın. [31, 32]

Glutenle İlişkili Gastrointestinal Sorunları Nasıl İyileştirirsiniz?

Hashimoto Tiroiditi ile ilişkili glüten ve diğer tetikleyicilerin tüm yönlerini iyileştirmede yardım için, bağırsak rahatsızlığınızı ve süreçteki Hashimoto hastalığını tersine çevirmek için adım adım talimatlar içeren Doğal Olarak Ters Bağırsak Hastalıkları kitabımı alın. Bağırsak sağlığı için eksiksiz bir diyet programının yanı sıra popüler reçetesiz ve reçeteli ilaçların doğal ikamelerini ve doğal yöntemlerin etkinliğini gösteren ayrıntılı vaka öykülerini içerir. Hayatınızı ve bağımsızlığınızı geri kazanmanıza izin verecek güvenli ve sürdürülebilir sonuçlara nasıl ulaşacağınızı öğreneceksiniz.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 6

hipertiroidizm

TİROİD BEZİ , vücuttaki her hücrenin işleyişini kontrol eden hormonları üretir. vücut, metabolizmamız olarak da bilinen enerjiyi kullanır. Tiroid bezinin çok fazla hormon ürettiği aşırı aktif bir tiroid, hipertiroidizm olarak bilinir. Semptomlar tipik olarak hızlı kalp atışı, kilo kaybı, sinirlilik, yetersiz nefes, iştah artışı, uykusuzluk, sinirlilik, adet görmeme, nemli cilt ve nemli veya artan terlemeyi içerir. (Aşırı aktif tiroid koşullarının ve aşırı aktif adrenallerin sıklıkla aynı anda meydana geldiğini ve bunun birbiriyle bağlantılı veya ek semptomlara yol açabileceğini unutmayın.)

Tiroiditin tipine bağlı olarak, tiroidin ağrılı veya hassasiyetli olsun veya olmasın büyümesi nadir değildir. Hipotiroidizm (az aktif bir tiroid), aşırı aktif bir tiroid durumundan çok daha yaygındır, ancak bağırsak geçirgenliğindeki artış ve belirli ilaçların uzun süreli kullanımı nedeniyle, hipertiroidizm oranı giderek artmaktadır.

Hipertiroidizmin Nedenleri

Aşağıdakiler dahil birçok durum hipertiroidizme neden olabilir:

- Graves hastalığı (en yaygın)
- Enflamasyon/tiroidit (yaygın)
- Viral enfeksiyonlar (yaygın)
- Bazı ilaçlar (genel)
- Hamilelik sonrası (yaygın)
- Çok fazla tiroid hormonu almak (yaygın)
- Tiroid veya hipofiz bezinin büyümesi (kanserli olmayan) (nadir)
- Bazı testis veya yumurtalık tümörleri (nadir)
- İyot içeren kontrast boya ile tıbbi görüntüleme testleri (nadir)

Aşırı aktif bir tiroid, bağışıklık sistemi veya gıda intoleransları, yüksek ateş nöbetleri ve Graves hastalığı (otoimmün bozukluk) ile ilgili sorunlar tarafından başlatılabilir. Bu koşullar (ve diğerleri) hipertiroidizme neden olabilir. Diğerlerine göre daha sık iyot tüketen Japonlar gibi kültürler,

Machine Translated by Google

Hashimoto hastalığına yakalanma riski daha yüksektir (5. Bölümde tartışılmıştır). İnterferon-alfa, interleudin-2, lityum ve amiodaron gibi ilaçlar da tiroidite neden olabilir; bunlar yan etkilerinin bir sonucu olarak hipertiroidizm ile güçlü bir şekilde ilişkilidir.

Geleneksel testler tipik olarak T4 ve tiroid uyarıcı hormonu (TSH) ölçtüğünden ve T3 düzeylerini içermeyebileceğinden, bu test alanının uygun şekilde düşünüldüğünden emin olmak önemlidir. Dikkate alınması gereken başka bir test alanı, gıdaların veya diğer maddelerin bir otoimmün yanıtı tetikleyip tetiklemediğini belirlemektir.

Hipertiroidi Belirtileri

Dikkat edilmesi gereken yaygın hipertiroidi belirtileri şunlardır: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7:

- Konsantrasyon sorunları
- Tükenmişlik
- Guatr/tiroid nodülleri
- Çıkıntılı gözler (egzoftalmi)
- Cilt kızarması (kızarma)
- Saç kaybı
- Isı intoleransı/artan terleme
- İştah artışı
- Kadınlarda adet düzensizliği
- Sinirlilik
- Kalp çarpıntısı (çarpıntı)
- Huzursuzluk/uyku sorunları
- Kilo kaybı
- Sık bağırsak hareketleri veya ishal
- Kaşıntılı veya tahriş olmuş gözler/kaşıntılı cilt
- Nemli/rutubetli cilt

Hipertiroidizme Bütünsel Yaklaşım

Farklı bitkilerin, gıdaların ve besin maddelerinin özelliklerini anlamak, aşırı aktif tiroid tedavisinde etkili olabilir. Tiroid dokusuna saldıran antikorları bloke etmek için sağladıkları doğal ve güvenli yollar da aynı derecede faydalıdır.

Gıdalar Hormon Salgısını Azaltmaya

Yardımcı Olabilir Tiroid bezinizin ürettiği tiroid hormonu miktarını azaltabilen gıdalara guatrojen denir. Brokoli gibi turpgiller besinlerin bir parçasıdır.

Machine Translated by Google

guatrojen ailesi.

Hipertiroidizmi engelleyen yiyecekler arasında lahana, Brüksel lahanası, Çin lahanası, brokoli, karnabahar, lahana, ıspanak, şalgam, soya fasulyesi ve hardal yeşillikleri bulunur. (Soya bir tiroid hormonu inhibitörü olmasına rağmen, aynı zamanda tiroid ilacının emilimini azaltabilen iltihaplanma ile de ilişkilidir.)

Şeker, kafein, alkol, buğday, rafine gıdalar/karbonhidratlar ve süt ürünleri gibi bağışıklık sistemini düşüren ve uyarımı artıran tüm gıda ve maddelerden kaçının (sağlığı teşvik eden probiyotik kültürler için yapılmış, hem taze hem de tamamlayıcı istisnalar hariç).

Takviyeler

Esansiyel yağ asitleri (EFA'lar) - özellikle de inflamasyonu düşürme yetenekleri için omega-3'ler - aşırı aktif bir tiroidin hormon salgısını azaltmak için çok faydalıdır. Vücudun iltihaplanma tepkisi, bağışıklık tepkisi gibi bir omega-3 yağ asidi gerektirir. Yalnızca balık yağı yüzde 100 omega-3 yağ asitlerine sahiptir; diğer iyi kaynaklar keten tohumu yağı, chia yağı, çuha çiçeği yağı ve hodan yağı gibi soğuk preslenmiş yağlarda bulunabilir.

Vitaminler ve mineraller normal tiroid hormonu üretimi için gereklidir. C vitamini, A, E, B kompleksi, riboflavin (B2), niasin (B3) ve piridoksin (B6) ile çinko ve selenyum minerallerini eklediğinizden emin olun.

Bromelain , ananasta bulunan bir enzimdir ve sindirime yardımcı olarak ve iltihabı azaltıcı özellikleri nedeniyle kullanılır. Bu nedenle genellikle etkilerini artıran zerdeçal ile birleştirilir.

L-karnitin , tiroid hormonlarının vücut hücrelerine girmesini engelleme yeteneği gösteren bir amino asittir. Bazen, guatr tedavisi için tiroid ilacı kullanırken, tedavi çok fazla hormon üretimine neden olarak hipertiroidizme neden olabilir. Böyle bir çalışma, L-karnitinin kalp çarpıntısı ve sinirlilik gibi hafif hipertiroidizm ile ilişkili semptomları önleme yeteneğinin faydalarını doğruladı.

[8]

Hipertiroidili hastalar mesane sargısından (Fucus vesiculosus) ve ashwagandha'dan (Withania somnifera) kaçınmalıdır .

Hipertiroidi ve Gluten

Hipertiroidizm ve otoimmün tepkiler söz konusu olduğunda, tedaviyi "arka kapıdan" düşünmek en iyisidir. Anahtar, bağışıklık sistemini desteklerken ve mümkün olduğu kadar çok eksikliği toplarken bağışıklık tepkisini tam olarak neyin tetiklediğini belirlemektir. Otoimmün yanıtı sakinleştirmek için diyetinize daha yüksek miktarlarda magnezyum ekleyin ve diyetinizden glüteni çıkarın. Gluten olur

Machine Translated by Google

Bağışıklık sisteminin tiroid bezinin yanı sıra glütene de saldırmasına neden olan tiroid dokusuyla neredeyse aynı matrise sahiptir. Bu gibi durumlarda, bugleweed gibi bitkilerden elde edilen özlerin, hipertiroidizm tedavisi için son derece değerli olduğu kanıtlanmıştır.

Tiroid Sağlığı İçin Bitkisel İlaç

Birçok uygulayıcı tiroid sağlığını düşünürken beslenme desteği açısından düşünürken, yeniden dengeleme sürecine yardımcı olabilecek harika botanikler vardır. Bitkisel müstahzarlar, aşırı aktif bir tiroidi sakinleştirecek ve az aktif olanı artıracaktır. Çoğu kişinin düşünmediği bir alan, cıva gibi toksinlerin tiroid bezinden uzaklaştırılmasıdır.

Doğal ilaçlar güvenlidir ve hatta sentetik hormon ilaçlarının daha iyi çalışmasını sağlayabilir. 9 Bir not: Hipertiroidi tedavisi ve semptomları Graves hastalığından farklı değildir. Her iki durum da kendilerini hızlı kilo kaybı, hızlı kalp atışı, aşırı terleme, sinirlilik, ajitasyon ve uykusuzluk ile ifade edebilir.

Şişkin gözler her iki durumda da görülebilir, ancak daha klasik olarak Graves hastalığında. Graves' bir otoimmün bozukluk olarak kabul edilir; bu nedenle tedavide otoimmünitenin altında yatan neden ele alınmalıdır.

Bugleweed

Bugleweed, dünya çapında geleneksel olarak hipertiroidizm ve Graves hastalığını tedavi etmek için kullanılan nane ailesinin (Lamiaceae) bir üyesidir. Yararlılığı, periferik T4 deiyodinizasyonunu azaltırken tiroid uyarıcı hormonları (TSH) bloke eden ve bazı durumlarda iyot metabolizmasını inhibe edebilen özellikleri içerecek şekilde uzanır. Hipertiroidizm ve Graves hastalığını tedavi etmek için, bugleweed bitkisi (Lycopus americanus) tercihimdir. Bugleweed ayrıca tiroid hormon reseptörlerini bloke eden ve hatta T4'ün T3'e dönüşümünü engelleyen antikorları da etkiler. [10]

Bugleweed'in bitkisel tentürleri, diğer müstahzarlara kıyasla daha güçlü ve alınması daha kolaydır. 1:5'lik bir dozaj konsantrasyonuna sahip bugleweed sıvı tentürlerini arayın. Bu ürünler daha zayıf veya daha güçlü olabilir; bir kılavuz için, ikinci sayı oranda ne kadar düşükse, etki o kadar güçlü olur. Örneğin: 1:2, 1:5'ten daha güçlü, 1:10 ise 1:5'ten daha zayıf olur. Buna göre ayarlayın, ancak dozajdaki küçük bir farklılık üzerinde stres yapmayın; Bitkisel dozajlar, ilaçların aksine çok bağışlayıcıdır. [11]

Hazırlanışı: Bir ons suya iki damla tentür ekleyin ve yutmadan önce otuz saniye ağzınızda tutun. Aç karnına alın 10-20

Machine Translated by Google

yemekten dakika önce. Dozu üç ay boyunca veya tiroidiniz normale dönene kadar koruyun. Uzun vadede bugleweed almaya devam etmeyin.

Bitki meraklıları için, bugleweed çiftleri, Astragalus, Kuzey Amerika ginsengi veya Sibirya ginsengi gibi destekleyici bitkilerle harikadır (daha az karmaşık formüller için tentür güçlerini aynı tutun).

Motherwort

Motherwort (Leonuruscardia) bugleweed'e benzer şekilde çalışır ve her ikisi de hipertiroidizm ve Graves hastalığını tedavi etmek için doğal ilaç ürünlerinde bulunabilir. Bugleweed gibi, Motherwort da T4'ün T3'e dönüşümünü engeller ve aşırı aktif bir tiroidin yaygın bir semptomu olan hızlı kalp atışını (taşikardi) düzenlemeye yardımcı olur. [12]

Melisa

Melisa (Melisa of icialis) bugleweed ve ana otu ile harika çalışır. Gaz giderici nitelikler ve hoş bir tat sunar. Tiroid bezinin aşırı aktivitesinin yanı sıra, limon balsamı, adrenal bezlerin adrenalin çıkışını azaltmak ve esasen onları sakinleştirmek için son derece yararlıdır. Limon balsamı, hipertiroidizm ile ilişkili sinirsel vücut gerginliği ve ajitasyon için mükemmeldir. Çocuklar için melisa, hiper koşullar için güvenli ve etkilidir.

Alıç Kalp

sağlığı ve “hipotalamik-hipofiz-tiroid-eksen” desteği için kullanmak için mükemmel bir bitkidir. Tiroid bezi sağlıklı olduğunda bile sorunlar ortaya çıkabilir, ancak bu eksen sistemi düzgün çalışmadığında hipofiz veya hipotalamus yeterli hormon salgılayamaz. Bu durumda alıç çok faydalıdır.

Zerdeçal

Asya köri mutfağının ana bileşeni olarak bilinen sarı pigment olan zerdeçal, şu anda ana bileşeni olan kurkuminin olumlu özelliklerini belirlemek için yoğun bir şekilde araştırılmaktadır.

Curcumin'in derin anti-inflamatuar özelliklere sahip olduğu bulunmuştur ve tiroid, bağırsak sistemi ve otoimmün bozukluklar dahil olmak üzere tüm vücuttaki iltihaplanma sorunlarına karşı etkili bir düşman olarak kabul edilmiştir. Destekleyici çalışmalar, kurkuminin, sızdıran bir bağırsağı iyileştirmeye ve ağır metal karaciğer toksisitesini azaltmaya yardımcı olurken, temel iltihaplanma yollarını kullanarak bağırsak bariyerini bakteri istilasına karşı nasıl koruduğunu göstermektedir. [13, 14, 15]

Machine Translated by Google

Bununla birlikte, kurkuminin zayıf emilim oranı ve vücudun onu sisteminden temizleme hızı ile ilgili bir sorun vardır. Theracurmin ürünü bu sorunları çözmek için geliştirildi ve diğer tüm ticari markalara karşı test edildiğinde, absorpsiyon oranı açısından çok daha üstün oldu. Başarısının nedeni, sudaki çözünürlüğünü radikal bir şekilde artıran ve benzersiz bir absorpsiyon oranı sağlayan partikül boyutundan (ortalama kurkumin tozu partikülünden 100 kat daha küçük) kaynaklanmaktadır. Theracurmin'in faydaları, inflamasyonun neden olduğu doku hasarının azalmasından ve artan hareketlilikten kalp ve karaciğer fonksiyonlarının iyileşmesine kadar uzanır. 16, 17, 18

— — —

Diğer Spesifik Tiroid Dengesizlikleri İçin Otlar

Mavi

Bayrak Mavi Bayrak (İris versicolor veya iris kökü), tiroid destekleyici bitkiler alanında nispeten bilinmemektedir; ancak tiroid dengesizliklerinin düzeltilmesinde kullanımı 1895'e kadar uzanır. Mavi Bayrak'ın tiroid düzeltmesinde kullanımının odak noktası, tiroidden toksinleri (cıva ve diğer çevresel kimyasallar gibi) uzaklaştırma yeteneğidir. 4. Bölümde bahsedildiği gibi, cıva bir otoimmün tetikleyicidir ve tiroid fonksiyonunu bozarak Hashimoto tiroiditine neden olur.

Mavi Bayrak, organik veya inorganik maddelerin vücuttan atılmasının gerekli olduğu çeşitli koşullar için değerli bir çözümdür. Özellikle tiroid büyümesi, guatr ve ekzoftalmi vakaları için önerilir.

Bağışıklık tepkisini tetikleyen toksinleri ortadan kaldırarak tiroid iltihabının giderilmesine ve önlenmesine yardımcı olur. Mavi Bayrak, salgı bezi sistemine özel bir afiniteye sahip gibi görünüyor ve onu ilgili kanallardan salıvermeye teşvik ediyor. 19, 20 — —

Ashwagandha

Son derece popüler, Hint Ginsengi olarak da bilinen bir Ayurveda bitkisi olan Ashwagandha, adrenal canlandırıcı özellikleriyle ünlüdür. Tartışıldığı gibi, adrenaller optimalden daha az çalıştığında, tiroid üzerinde olumsuz bir etki olacaktır. Adaptojenik özellikleri nedeniyle Ashwagandha, T4'ün (aktif olmayan form) T3'e (aktif form) dönüşümünü arttırmanın yanı sıra Hashimoto hastalığı olanlar için çok faydalıdır.

Aşırı aktif veya stresli tiroid bezi olan herkes uyumakta zorluk çekebilir. Ashwagandha'nın herhangi bir uyarıcı etkisi yok gibi görünüyor ve aslında bazı insanlarda uyku sorunlarına yardımcı olabilir. 21 —

Sadece T4'ten oluşan tiroid ilaçları (sinthroid ve levotiroksin gibi), T4'ü dönüştürmekte güçlük çeken hastalarda etkisiz olabilir.

Machine Translated by Google

T3 içine. İyi haber şu ki Ashwagandha bu dönüşümü teşvik ediyor, yani bir ilacın daha iyi çalışmasına yardımcı olmak için çok uygun doğal bir çare. 22

Eleuthero

Bir zamanlar Sibirya Ginsengi olarak adlandırılan Eleuthero (eleutherococcus) başka bir adaptojendir. Ashwagandha'nın adrenaller için ayrıldığı yerde, Eleuthero tiroid bezini oldukça destekler. Tiroid düşük seviyelerde çalıştığında, Eleuthero kronik yorgunluk ve depresyonu iyileştirmede harikadır. Eleuthero, stresörler çok yüksek olduğunda adrenal bezler üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve kortizol çıkışını düşürürken DHEA seviyelerini yükseltir. Bu bitki, Olimpiyat sporcularının performansını ve dayanıklılığını artırmak için doğal yollar ararken Ruslar tarafından kapsamlı bir şekilde araştırıldı. Ruh halinizin, enerjinizin ve metabolizmanızın hızlandırılması gerekiyorsa Eleuthero'yu düşünün.

Eleuthero hipotiroidizme, Hashimoto hastalığına ve hipertiroidizme fayda sağlayacaktır.

Mesane sargısı

İyot gerektiğinde, birçok profesyonel mesane sargısını tavsiye eder (aslında homeopatik Fucus , mesane sargısından elde edilir; bu çare hakkında daha fazla bilgi için sayfa xx'e bakın). Normalde, tiroidit ve aşırı aktif tiroid koşulları mevcut olduğunda kişi iyottan çekinir. Neyse ki, yüksek bir iyot kaynağı olmadığı için Hashimoto Tiroiditi için almak hala güvenlidir. Diğer deniz bitkileri gibi, mesane sargısı da yüksek eser mineral içeriği sayesinde tiroid bezini ve vücudu bir bütün olarak destekler.

Pokeweed

Pokeweed tentürü, lenfatik tıkanıklık için en sevdiğim ilaçtır. Pokeweed ayrıca diğer şişmiş glandüler doku ve iltihaplanma için ayrılmıştır. Homeopatik bir ilaç olarak buna Phytolacca Decandra denir (çeşitli uygulamaları hakkında daha fazla bilgi için lütfen sayfa xx'e bakın). Pokeweed, lenfatik dolaşımı arttırırken tiroid şişmesini ve guatrını azaltır. Genel olarak dolaşım üzerindeki faydalı etkisinden dolayı aşırı aktif tiroid rahatsızlıkları (hipertiroidizm) için de faydalıdır.

Guggul

Guggul mür (Commiphora mukul) , İncil zamanlarına kadar uzanır ve birçok anti-inflamatuar, antiviral ve bağışıklık arttırıcı özelliklere sahiptir. Çalışmalarda guggul, T4'ün T3'e dönüşümünü arttırdığını ve ayrıca iyot emilimini ve önemli tiroid enzimlerini desteklediğini göstermiştir. 23, 24

Tiroid Sağlığını Etkileyen Diğer Durumlar

Guatr

Machine Translated by Google

Guatr

Hashimoto hastalığı durumunda, bağışıklık hücreleri arızalanır ve sağlıklı tiroid dokusuna saldırır, bu da tiroid bezinin şişmesine ve guatr olarak bilinen şeyin gelişmesine neden olan iltihaplanmaya neden olur.

Guatrın bir başka nedeni de tiroid bezinin beslenme ihtiyaçları ile ilgilidir. Gerekli besin elementleri yeterince sağlanmadığında tiroid bezi normal şekilde çalışamaz. Esas olarak iyot eksikliği nedeniyle (tiroid sağlığının çeşitli yönleri için gereklidir), tiroid bezi şişmeye başlar ve amaçlanan işi umutsuzca yapmaya çalışır.

Bir guatr görülebilir veya doktor muayenehanesinde yapılan fizik muayene ile keşfedilebilir. Tedavi edilmezse, yutma ve nefes almayı engellediği noktaya kadar genişlemeye devam edecektir.

Menopoz

Menopoz semptomları olan hastaları tedavim her zaman tiroid bezini içerir. Sıcak basmaları, adrenal sağlığın yanı sıra tiroid aktivitesini artırmaktan yararlanan ana alandır. Tiroid işlevi, ruh halini iyileştiren nörotransmitterleri ve hormonları içerdiğinden, tiroid bezini optimum işlev için gerekli olan temel besinlerle desteklemek, otomatik olarak depresyonu, ruh hali değişimlerini, gece terlemelerini ve kızarmaları hafifletir, enerji seviyelerini yükseltir, sinirliliği azaltır ve uyku, hafıza ve konsantrasyonu iyileştirir. .

Sıcak basmalar için öneriler, bir bütün olarak vücut için hafif desteğe ek olarak, tiroidlerini uygun şekilde destekleyenlerle aynıdır. Sağlık koşullarına bağlı olarak, adrenal bezlerin çeşitli menopoz semptomlarını ele almak için dikkat etmesi gerekebilir.

*HRT veya benzeri ürünler gibi reçeteli östrojen alırken dikkatli olun. Araştırmalar, meme kanseri, yumurtalık ve rahim kanseri ve kalp hastalığı tehdidini artırarak riskli olduğunu kanıtladı.

Oral Kontraseptifler

Kimyasal östrojen tiroid hormonunu bloke eder. Bu gerçekte nasıl olur, östrojen tiroid hormonumuza bağlanan proteini arttırır. Bu, tiroid hormonunu, bağlı olmayana kadar inaktif kalan proteine bağlı bırakır. Sonuç olarak, doğum kontrolü (yüksek östrojen seviyeleri ile) verilen kadınlar, özellikle vücuda giren ve üç ay süren bir enjeksiyon şeklinde alındığında tiroid fonksiyonlarını esasen devre dışı bırakabilir. En azından doğum kontrolü günlük hap şeklinde alındığında, hastanın ilacın vücut üzerindeki etkisi üzerinde bir miktar kontrolü vardır. ağızdan alıyorsanız

Machine Translated by Google

doğum kontrol hapları ve tiroidle ilgili semptomlar yaşıyorsanız, tiroid bezi uygun şekilde desteklenene kadar almayı bırakın.

Hamilelik

Tiroid bozuklukları, hamile kadınlar arasında en yaygın komplikasyonlardan biridir. Bunun gibi bir endokrin sorunu, fetüsün sağlığını ve iyiliğini etkileyebilir, ayrıca kısırlığı ve düşükleri teşvik edebilir. Tiroid bezini uygun testler ile yakından izleyin ve doğru beslenme ile destekleyin. 25

Stres

Stres, günlük yaşamın doğal bir parçasıdır. Bununla birlikte stres, tiroid ve endokrin fonksiyonumuzu da çeşitli şekillerde etkiler. Üzerimize yüklenen talepler, başa çıkma yeteneğimizi aştığında, kendimizi kaygı ve depresyon yolunda buluruz. Bu koşullar kronikleştiğinde ve devam ettiğinde, vücut sürekli yüksek seviyelerde kortizol ve kortikosteron bombardımanı altında bükülmeye başlar.

Vücudumuzun ana bezi (hipofiz), adrenokortikotropik hormon (ACTH) salgılayan adrenal korteksin hormon üretimini uyarır ve kontrol eder. Bu hormon salgısı, strese tepki olarak ana stres hormonumuz olan kortizolün üretimi için kritik öneme sahiptir. Günümüz dünyasında stres sürekli bir refakatçidir ve hipofiz bezi aşırı çalışabilir. Böyle bir olayda, hipofiz bezi çok fazla ACTH sentezini uyarabilir ve bu da tiroid uyarıcı hormon (TSH), folikül uyarıcı hormon (FSH) ve lüteinize edici hormon (LH) gibi diğer gerekli dengeleyici hormonların üretiminden uzaklaşacaktır.).

Fazla kortizol ayrıca tiroksin sentezi için gerekli olan amino asit L-tirozin seviyelerini de tüketecektir. (Yeterli L-tirozin düzeylerini korumak için neden çabalamamız gerektiğinin tüm önemli nedenleri için Bölüm 7'ye bakın).

Kronik stres, TSH salgılanmasını engelleyerek T4'ün T3'e dönüşümünü de engeller. Stresin vücudumuza zarar verme yollarından biri gerekli besinleri tüketmek; bu özel durumda, T4 üretimi için gerekli olan besinler, yani krom ve çinko. Tiroid fonksiyonuyla ilişkili hormonların engelleyici faktörlerine sahip olduğumuzda, başka bir net etki daha vardır: metabolizmanız ve bağışıklık sisteminiz önemli ölçüde azalacaktır. Diğer durumlarda, tiroid iltihabı (Hashimoto hastalığı) gibi oto-bağışıklık sorunları ortaya çıkabilir.

Bir kişinin maruz kaldığı stres düzeyi ne olursa olsun, tiroid bezinin ihtiyaçlarını değerlendirmek her zaman ilk protokolümün bir parçasıdır. Vücudumuz dayanamadığında

Machine Translated by Google

sağlıklı bir denge, stres kontrolsüz kalır ve tüm vücut etkilenir. Sürekli bir hazır olma durumu, yorgunluğa ve kronik yorgunluğa yol açar.

Uyku Yoksunluğu

Hastalar tarafından bildirilen çok yaygın bir semptom, uykunun bölünmesi veya yetersiz uykudur. JM Krueger, F. Obal, D. Parker ve L. Rossman, kendilerini diğer uyku yoksunluğu semptomlarının yanı sıra uyku ve hormon inhibisyonu sorunlarını araştırmaya adamış doktorlar arasındadır. Krueger ve Obal (2001) değerli verileri paylaştılar: "Uyku yoksunluğu haftalarca sürdürüldüğünde, T4 ve özellikle T3'ün plazma konsantrasyonları düşer, ancak TSH normal kalır." Tiroid fonksiyon bozukluğu semptomlarına atıfta bulunurken uyku düzeninizi tartışmaya dikkat edin. [26, 27]

Tiroid Kanseri

Tiroid beziyle ilgili, bazıları büyük ölçüde yıkıcı ve yaşamı değiştiren birçok sorunu ele aldık. Belki de en yıkıcı ve yaşamı değiştiren tiroid kanseridir.

Bir tümör gelişiminde rol oynayan faktörler çok karmaşıktır. Enflamasyonun bir kanserin gelişiminde, büyümesinin tüm yönlerinde ve vücuda yayılmasının itici gücü olduğunu biliyoruz. Kanser ve inflamasyon arasındaki bağlantı ilk olarak, kanser tümörlerinde bulunan bağışıklık hücrelerini keşfeden ilk kişi olan Alman patolog Rhudolf Virchow tarafından keşfedildi. Daha sonra, günümüz araştırmalarında odak noktası olmaya devam eden inflamasyon ve tümörler arasındaki ilişkiyi yaptı. [28]

—

Kanser Gelişimi Bir

tümör, hayatta kalmak için vücudun diğer ana bölümleriyle (bir organ gibi) aynı unsurlara ihtiyaç duyar: kendisine beslenme, oksijen ve atıkların uzaklaştırılması için kan damarlarından oluşan bir destek sistemine ihtiyaç duyar. Tümörler, bir tümörün kan akışını yakındaki kan damarlarından nasıl aldığını açıklayan anjiyogenez adı verilen bir süreç kullanır . Anjiyogenez süreci, kanserin vücutta nasıl ortaya çıktığı ve yayıldığı konusunda birincil araç olduğu için, tüm dünyadaki araştırmacıların büyük ilgi alanlarından biridir.

Başlangıçta, küçücük bir tümör, çevresindeki ortamdan yeterli besin ve oksijen toplayabilir. Ancak, tümörün ekosistemi artık büyümesini destekleyemediğinde işler hızla çaresizleşir. Bu noktada tümör, ihtiyaç duyduğu şey için daha uzağa gitmeye zorlanır ve bu da bağışıklık sisteminden daha fazla dikkat çeker. Tümör, hayatta kalma mücadelesinde, tümöre nüfuz eden bağışıklık hücrelerini (makrofajlar ve granülositler) çeken arızalı sinyaller gönderir.

Tümöre girdikten sonra, bu bağışıklık hücreleri sitokinleri salgılamaya başlar.

Machine Translated by Google

anjiyogenezi indükler (yeni kan damarlarının büyümesi). Tümöre oksijen ve besin sağlandıktan sonra çeşitli sitokinler aracılığıyla kendini oluşturmaya devam eder. Bazı sitokinler, kütlesini yastıklamak ve desteklemek için hücresel büyümeyi başlatarak tümörün dinleneceği alanı (stroma olarak adlandırılır) hazırlar. Bu arada, serbest radikaller (iltihaplı hücreler gibi) tümörün üzerine püskürtülür ve bu da DNA'nın daha da bozulmasına neden olur. Araştırmalar, iltihabın aynı zamanda tümörün yayılmasını teşvik eden şey olabileceğini ileri sürdü.

Bu olaylar dizisini göz önünde bulundurarak, olgunlaşmamış tümörlerin kanser gibi tam gelişmiş bir hastalığa dönüşmek için iltihaplanma sürecini nasıl kullandığını hayal etmek zor değil. Bir süredir ilaç şirketleri, kanserin başlamasını ve yayılmasını önlemek için iltihabı manipüle etmenin bir yolunu bulmaya çalışıyorlar. Enflamasyonu azalttığı için aspirin almanın bir çözüm olabileceği bile öne sürülmüştür. Ancak aspirin, diğer tüm ilaçlar gibi, kendi eksiklikleriyle birlikte gelir.

Kanser gibi sorunlar uzun süreler boyunca gelişir. Enflamasyonun süreçteki rolünden bağımsız olarak, öncelikle haydut hücrelerin olgunlaşmasına ve çoğalmasına izin verecek bir ortam gerekliydi. Hangi alanların ayarlanması ve desteklenmesi gerekebileceğini belirlemek için diyetinizi ve yaşam tarzınızı değerlendirin.[29, 30, 31]

Vaka Geçmişi: Tiroid Kanserinin Tamamen Geri Dönmesi

Tiroid kanserli bir erkek hastayı ilk tedavi ettiğimde kariyerimin başlarındaydı. Bu benim için ilginç bir durumdu, çünkü hastanın karısı destek için kocasıyla birlikte ana terapi protokolünü yaptı. Tedavi planının ana kısmı, kırk iki günlük "hızlı" bir sebze suyu içeriyordu. Hasta raporlarıyla belgelenen ve diğer uygulayıcılar tarafından devam ettirilen çok sayıda vaka, kırk iki günlük oruç sırasında kanserin öldüğünü göstermiştir.

Bu durumda hastaya Breuss suyu formülü, önerilen çaylar ve tiroid desteği verildi. Bu program, akademik yıllarımda üzerinde çalıştığım bir programdı ve adını, yaratıcısı Avusturyalı bir naturopath olan Rudolf Breuss'tan alıyor. Bu program, kullandığım en katı programdır ve kesinlikle tortusuz, çok sınırlı günlük meyve suyu içerir . R. Breuss kanser protokollerini kullanmayı düşünüyorsanız, belirli kanserler ve ilgili semptomlar için farklı nüanslar olduğundan programı iyice araştırdığınızdan emin olun.

Hastanın günde sadece 2 bardak (500 ml) içmesine izin verilir. Dr. Breuss, günde ne kadar az meyve suyu içilirse o kadar iyi olduğunu düşünüyor. Tarif aşağıda yer almaktadır; Malzemeler listesinin bir parçası olarak siyah turp ve kerevizi (kereviz kökü) fark edeceksiniz ve birçok hasta bu maddelere aşina olmasa da, bunlar genellikle

Machine Translated by Google

büyük veya lüks marketler. (Siyah turp oval, tüylü ve içi siyahımsı beyazdır; kereviz oldukça iri, bej renkli ve çok budaklı görünümlüdür).

Dr. Breuss'un Meyve Suyu Tarifi

9.6 ons (300 gr) pancar kökü
3,2 ons (100g) havuç 3,2
ons (100g) kereviz 1,06 ons
(30g) siyah turp

Suyu yavaşça için ve hemen yutmayın; birkaç saniye veya daha uzun süre ağzınızda kalmasına izin verin (gün boyunca tüketilir).

Hastaya, bu meyve suyuna hızlı bir şekilde başlamadan önce birkaç gün ila bir hafta boyunca bu formülü içmeye başlamasını tavsiye ediyorum. Hızlı bir şekilde gevşetmek ve aynı zamanda birinden kurtulmak her zaman iyi bir fikirdir. Başka bir deyişle, hemen ağır yiyecekler (ekmek, patates, et proteini, abur cubur, kimyasal ve şeker yüklü içecekler) yemeye geri dönmeyin. Bu programın başlangıcında araştırmalar, kanserin en sevdiği gıdalardan birinin şeker olduğunu bize gösteren, bugün ulaştığı seviyeye ulaşmamıştı. O zamanlar Breuss, diyette kanseri besleyenin temel olarak katı gıda olduğunu hissetti; bu nedenle, yalnızca berrak sıvıları tüketme[32] konusunda kararlıydı.

Kanser Tedavisi İçin Çaylar

Doğada bulunan ve kanser hücrelerini vücuttan atma özelliğine sahip birçok harika bitki ve madde bulunmaktadır. Bu özel vaka çalışmasında, çoğunlukla Breuss'un ana hatlarıyla belirttiği programa bağlı kaldık.

Ada çayı

2 çay kaşığı öğütülmüş adaçayı

2 su bardağı (500ml) su
1 çay kaşığı sarı kantaron

1 çay kaşığı nane

1 çay kaşığı limon otu (Melissa officinalis)

Machine Translated by Google

Günde 4 defa (oda sıcaklığında) bir defada ½ fincan adaçayı için.

Normalde havadaki bitki parçaları için bir infüzyon işlemi belirtilecek olsa da, Breuss, içme için uçucu yağları çıkarmak için adaçayı üç dakika kaynatılmasını tercih etti. Kaynama aşaması tamamlandıktan sonra, aşağıdaki otları ekleyin ve karışımı on dakika daha demleyin ve soğumaya bırakın. Her birine 1 çay kaşığı ekleyin: St. John's Wort, nane ve melisa (Melisa of icialis).

Adaçayı birçok kişi tarafından içilmesi gereken en önemli çaylardan biri olarak düşünülür ve sağlığı son derece iyileştiricidir.

Kızılcık Çayı

¼ çay kaşığı yaban mersini

½ su bardağı kaynar su

On dakika boyunca dik. Çayı oda sıcaklığına soğutun ve günde bir kez yavaşça yudumlayın.

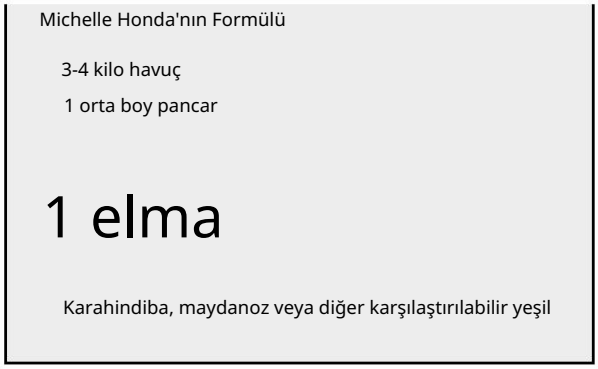
Hasta ayrıca hem kuru hem de sıvı formda alınabilen iyot tüketmiştir. Belirtildiği şekilde alın (genellikle günde 2-3 kez).

Juice Fast'te Kilo Kaybı Kilo
vermenin kişiden kişiye farklı olduğunu tecrübe ettim. Erkek hastam kırk iki günde altmış kilo verirken, karısı yirmi üç kilo verdi. Kilo kaybındaki ana faktör, bir kişinin ne kadar fazla yağ dokusu taşıdığıdır. Yine, benim deneyimim, sağlığı teşvik eden bir oruç sırasında sadece vücut yağını kaybettiğimizdir.

Kanserin başlangıcını tersine çevirmek ve önlemek için diyet faktörleri göz önünde bulundurulmalıdır. Sağlıklı bir bağışıklık sistemini ve karaciğer fonksiyonunu en iyi neyin destekleyeceğini belirlemelisiniz. Aynı derecede önemli olan, vücuda alınan kanserojenlerin seviyesidir. Bilimin bize gösterdiği gibi, liste katı yiyecekleri uzun bir süre için diyetten çıkarmaktan çok daha fazla uzanıyor; kanser, çevredeki toksinler, yaşam tarzı seçimleri, besin eksiklikleri, kötü alışkanlıklar, yediğimiz ve içtiğimiz yiyeceklerdeki kanserojen maddeler ve ölü yiyeceklerle bağlantılıdır.

Hepimiz Rudolf Breuss'un kitabından bir sayfa almalı ve bilinen kanser etkenlerini önlemek ve azaltmak için haftalık rutinimize taze çiğ meyve suları eklemeliyiz. Kanser hastalıklarına yenik düşmezsem, otuz beş yıldan fazla bir süredir düzenli olarak sebze suyu tüketme rutinimin tam hakkını vereceğim. Yirmili yaşlarımdan beri bu sıvıyı tüketmek, şu anki kariyerimde ve yaşam tarzımda beni en sonunda etkileyen ana adımdı.

Machine Translated by Google



Sebzeleri soymayın. Kötü noktaları ve/veya hasarlı üstleri ve uçları ayıklayın ve düzeltin. Meyveleri sebzelerle karıştırmayın; bununla birlikte, karışımın tatlılığını artırmak için sebze suyu formülünde bir elmaya izin verilir. Bu tarif iki yetişkin için yeterli. Bir kişi için tarifi ortadan ikiye kesip iki bardak tüketin.

Haftada bir (veya gerektiği gibi) satın alın ve bölün. Bir demet karahindiba tipik olarak beş meyve suyu formülü sürer. Ara sıra siyah turp ve/veya bir parça kereviz kökü ekleyin. Bu sebzeler büyük görünüyorsa, bölün ve başka bir gün için ayırın veya aynı gün içinde tekrar suyunu sıkın.

Bir saat veya daha kısa sürede 1 pint için. 4 bardak yapar.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 7

L-Tirozin ve İyot

TL-Tirozin: Yükselen Yıldız HE AMİNO ASİT L-Tirozin konusu olmaya devam ediyor özellikle ilaç alanında sağlam araştırma çalışmaları. L-Tirozin (diğer amino asitlerin yanı sıra), DEHB, depresyon ve kan basıncını düşürmeye yönelik ilaçlar olarak kullanım ve stresli durumlar sırasında bireysel başa çıkma yeteneklerini geliştirmek için araştırılmıştır. İlacın etkinliğini artırmak için tirozin ile ilaçlar arasında ortak çalışma da dahil olmak üzere, bu alanda sunulan çok sayıda araştırma çalışması vardır.

Esansiyel olmayan bir amino asit olarak sınıflandırılan tirozin, amino asit fenilalanin'den türetilir. Dopamin, epinefrin ve norefinefrin dahil olmak üzere çeşitli nörotransmitterlerin (beyin kimyasalları) üretimi için gereklidir. İşlevsel olarak, nörotransmiterler sinir hücrelerine iletişimlerinde yardımcı olur ve ayrıca hormonların (adrenal, tiroid ve hipofiz bezleri) yapımından ve düzenlenmesinden sorumlu organlara/bezlere yardımcı olur. Melanin (cilt/saç renginden sorumlu pigment) üretimi için de tirozin gereklidir.

Tirozinin faydalarına ve uygulamasına ilişkin destekleyici araştırmalara başlamadan önce, bu etkili amino asit hakkında kısa bir genel bakışa hızlıca göz atın.

L-Tirozin: Neleri Düzenler ve Etkiler?

- Bu amino asit, enerji üretiminde ana bileşendir. Bu nedenle, daha yüksek tirozin seviyeleri, kronik yorgunluğa büyük ölçüde yardımcı olur. Tirozin, beyin yorgunluğu ve yorgunluğunda tüm farkı yaratır.
- L-Tirozin (B6 Vitamini ve C Vitamini ile birlikte), metabolik enerji üzerinde muazzam bir etkiye sahip olan canlandırıcı ve enerji üreten hormon dopaminin uygun seviyelerini dönüştürmek ve sürdürmek için gereklidir.
- L-Tirozin, iki anahtar adrenal hormon olan epinefrin ve noradrenalin üretimi için gereklidir.
- Kortizol üretimi için L-Tirozin gereklidir.
- L-Tirozin, T3 ve T4 hormon üretimini destekler.
- L- Tirozin, dengeli metabolik hızları teşvik ederek vücuda sabit bir enerji çıkışı sağlanmasında etkilidir.
- Tiroksin sentezi için amino asit tirozin gereklidir.

Machine Translated by Google

Tirozin ve Fenilalanin Ciddi durumlar, tirozinin bir yan ürünü olduğu amino asit fenilalanin gibi vücudun diğer yönleriyle dengede olmadığında da ortaya çıkabilir. Fenilketonüri (PKU) durumu, vücut fenilalanin'i gerektiği gibi kullanamadığında ortaya çıkan ciddi bir durumdur. PKU'lu insanlar, fenilalanin'den yapıldığı için kendilerini tirozin eksikliğini hissedeceklerdir. Bu ciddi sorun zihinsel engelliliğe ve beyin hasarına yol açabilir. PKU'lu kişiler ek olarak tirozin almalı ve aynı zamanda fazla fenilalanin alımından kaçınmalıdır. [1]

L-Tirozin Ana Metabolik Bileşendir Tirozin, T3 ve T4 matriks hormonlarının bir parçasıdır. Bu, tiroid hormon sentezi için bir öncü olduğu anlamına gelir; bu nedenle, tirozin varlığı bu hormonların kullanılabilirliğini arttırır. Aynı zamanda nörotransmiterleri ve adrenal hormon üretimini uyarmak için bir öncüdür. Ama aynı zamanda vücudumuzda enerji üretmek için ana bileşendir. [2] Kronik depresyon, yorgunluk ve zayıf metabolizma, düşük kan L-tirozin düzeylerinin potansiyel belirtileridir. Bugün yirmi dört yaşın üzerindeki birçok insan, kalitesiz protein seçimleri ve bozulmuş sindirim sistemi nedeniyle protein emilim sorunlarının bir sonucu olarak daha düşük tirozin seviyeleri ile mücadele ediyor.

Tiroid bezi, tüm gün boyunca verimli enerji üretimi için çok önemli bir bileşen ve düzenleyicidir. Tiroid bezi aslında her yıl sadece bir çay kaşığı hormon üretir; ve yine de bu hormon yeterli miktarda mevcut değilse, enerji seviyeleriniz üzerinde en büyük etkiye sahip olacaktır.

Daha önce belirtildiği gibi, bunun nedeni, enerji seviyemizin, tiroid bezi tarafından kurulan ve kontrol edilen bir süreç olan, vücudumuzun yediğimiz yiyecekleri enerjiye metabolize etme hızı tarafından belirlenmesidir. Tiroid hormonu vücudumuzdaki her hücreye ulaşır ve bu nedenle vücudumuzun işleyişi ve bakımının tüm yönlerinde etkilidir.

Tiroid bezi yavaşladığında metabolizmamız da yavaşlar ve bu da hücresel düzeyde enerji işlev bozukluğuna neden olur. Aşağıdaki semptomları ve vücutta hangi tirozinin düzenlediğini değerlendirerek, sizin ve vücudunuzun neden mücadele ettiğine biraz ışık tutmanıza yardımcı olabiliriz:

- Depresyon ve genel ruh hali düşürülüyor
- Azalmış bilişsel işlev
- Zayıf dolaşım
- Kronik yorgunluk
- Zayıf sindirim
- Kabızlık

Machine Translated by Google

Antidepresan Olarak L-Tirozin Tirozin, beynin akut strese tepkisinde rol oynayan, katekolaminler (CA) olarak da bilinen nörotransmiterler dopamin (DA) ve norefinefrinin (NE) öncüsüdür. Depresyon, birden fazlasının depresyondan etkilendiği belirli nörotransmitterlerle bağlantılıdır. Tirozinin ruh halini artıran kimyasal dopamin ürettiğini ve depresyondan muzdarip kişilerin genellikle düşük tirozin seviyelerine sahip olduğunu bilen araştırmacılar, depresyon için bir tedavi seçeneği olarak tirozini araştırıyorlar. Genel olarak, birçok çalışma L-Tirozin'in bir antidepresan olarak kullanılmasını önermektedir. [3, 4, 5]

Her türlü depresyonun yanı sıra DEHB ve bipolar bozukluk ve şizofreni gibi zihinsel bozukluklar için hasta tedavisinde L-Tirozin tedavi planlarımın ana özelliğidir. Çoğu hasta bir hafta içinde gözle görülür bir iyileşme görür. [6]

Tirozin Yüksek Gıdalar Dopamin Yükseltmeye Yardımcı Olur Dopamin seviyelerini yükseltmek istediğinizde, amino asit tirozin bakımından yüksek olan aşağıdaki gıdaları arayın. En yüksek tirozin gıda kategorisi (1–10) ile başlayarak, her liste aynı zamanda her gıdanın en yüksek tirozin seviyesiyle başlar.

Peynir Parmesan peyniri

Machine Translated by Google

Gruyère

Machine Translated by Google

İsviçre

Machine Translated by Google

Uygulamak

Machine Translated by Google

Az yağlı mozzarella

Machine Translated by Google

Rokfor

Machine Translated by Google

Monterey

Machine Translated by Google

Sert keçi peyniri

Machine Translated by Google

Süzme peynir

soya gıdaları kavrulmuş soya fasulyesi

Kurutulmuş, dondurulmuş tofu

Machine Translated by Google

Soya unu

Machine Translated by Google

tempe

Machine Translated by Google

kızarmış tofu

Machine Translated by Google

Natto

Machine Translated by Google

filizlenmiş soya fasulyesi

Yağsız Sığır/Kuzu Yağsız sığır eti

Machine Translated by Google

Izgara biftek

Machine Translated by Google

sığır filetosu

Machine Translated by Google

Kuzu omuz

Machine Translated by Google

Kuzu güveç

Yağsız domuz pirzolası

Machine Translated by Google

Domuz pastırması

Machine Translated by Google

Ayrıca

Machine Translated by Google

domuz bonfile

Machine Translated by Google

Omuz

Balık/Deniz Ürünleri (Pişmiş) Somon

Machine Translated by Google

Tuna

Machine Translated by Google

balığı

Machine Translated by Google

Orkinos

Machine Translated by Google

Karides

Machine Translated by Google

Trança balığı

Machine Translated by Google

Mezgit balığı

Machine Translated by Google

Morina

Machine Translated by Google

Yengeç

Tavuk/Hindi Tavuk

Machine Translated by Google

Türkiye

Tohumlar/Kuruyemişler Kabak çekirdeği

Machine Translated by Google

Yer fıstığı

Machine Translated by Google

Susam taneleri

Machine Translated by Google

Ayçiçeği

Machine Translated by Google

Bölmek

Machine Translated by Google

Çam fıstığı

Machine Translated by Google

Macadamia

Machine Translated by Google

Keten tohumu

Machine Translated by Google

Fıstık

Machine Translated by Google

Badem

Yumurtalar/Süt Yumurtaları

Yağsız doğal yoğurt

Machine Translated by Google

Doğal yoğurt

Machine Translated by Google

Yağsız süt

Machine Translated by Google

Yağlı süt

Machine Translated by Google

Tam yağlı süt

Machine Translated by Google

Ekşi krema

Machine Translated by Google

Tereyağı

Fasulye/Mercimek (Pişmiş) Beyaz fasulye

Machine Translated by Google

Adzuki

Machine Translated by Google

mercimek

Machine Translated by Google

Bölünmüş bezelye

Machine Translated by Google

Roma

Machine Translated by Google

Böbrek

Machine Translated by Google

Kara fasulye

Geniş (fava)

Machine Translated by Google

kapı

Machine Translated by Google

Nohut

Tam Tahıllar (Pişmiş) Yabani pirinç

Machine Translated by Google

çiğ yulaf

Machine Translated by Google

tef

Machine Translated by Google

El

Machine Translated by Google

Esmer pirinç

Machine Translated by Google

Darı

Machine Translated by Google

Bulgur

Machine Translated by Google

Kinoa

Machine Translated by Google

kuskus

Arpa (inci)

L-Tirozin Strese
Yardımcı Olur Stres günlük yaşamın doğal bir parçasıdır, ancak üzerimize yüklenen talepler başa çıkma yeteneğimizi aştığında, uyum ve dengeyi yeniden sağlamaya yardımcı olmak için vücudumuza biyokimyasal doğamızın gerektirdiği şeyleri sağlamamız gerekir. Anksiyete ve depresyon salgın boyutlara ulaşıyor ve bu koşullar kronik hale geldiğinde, vücut yüksek seviyelerde kortizol ve kortikosteron bombardımanına dayanamaz.

Adrenal bezler, duygusal stres, yaralanma, enfeksiyon, diyet veya yorgunluk sonucu olsun, stres etkenlerinin vücut üzerindeki etkileriyle doğrudan ilişkilidir. Vücudun stres tepkisini yöneten, artan kalp hızı ve solunum, kan şekeri regülasyonu (trigliserit seviyelerini etkileyen) ve daha pek çok şey gibi kalp rahatsızlığını destekleyen fizyolojik semptomlarla sonuçlanan adrenal bezlerdir.

Adrenal bezlerinizi uygun şekilde yönetmeye çalışırken, tirozin seviyeleri göz önünde bulundurulmalıdır. Tirozin, adrenal bezler tarafından salgılanan stres nörotransmitterlerimiz olan epinefrin ve norefinefrin üretiminde rol oynar. Araştırmacılar, stres altındayken vücudumuzun amino asit fenilalanin'den yeterli tirozini dönüştüremediğini fark ettiler.

Tirozinin faydaları, akut stres yaşayanları da kapsar. Fiziksel ve çevresel stres etkenlerinden önce tirozin almak, bellek sorunları ve ısı ve soğuğa maruz kalmaya bağlı fizyolojik stres gibi olumsuz davranış ve uygulama olaylarını azaltır.
[7, 8, 9]

L-Tirozinin Faydaları Nöral Yaşlanma Nöral yaşlanma, beyindeki (nöral) ve periferik sinirlerdeki hücrelerin zamanla dejenere olduğu ve zayıfladığı, beynin duyusal, motor ve bilişsel işlevlerinde düşüşe neden olan süreci tanımlar. L-Tirozin, demans ve Alzheimer hastalığı alanındaki nörolojik düşüşü hafifletmenin bir yolu olarak ilaç endüstrisinde ilgi uyandırdı. Tirozin, tipik olarak demans hastalarında azalan beyindeki katekolamin düzeylerini arttırdığından, tirozin ilavesi, beyin için antioksidanlar olduğu gösterilen katekolamin düzeylerini artırabilir, böylece nöroprotektif özellikler elde edilebilir.[10]

Machine Translated by Google

Bellek L-
Tirozin, uyku yoksunluğu çeken bireylere fayda sağlayıp sağlamayacağını görmek için test edildi. Sağlıklı genç erkeklere hafızalarını (koşu ve uzun süreli) ve bilişsel ve motor performanslarını değerlendirmek için bir dizi test tirozin ve diğer uyuşturucu maddeleri uyguladı. Test edilen çeşitli ilaçlardan beslenme amino asidi L-Tyrosine, çeşitli testlerde performansı artırdı ve beslenme stratejilerinin daha fazla test edilmesini garanti etti.[11, 12]

Sebzeler/
Meyveler Birçok meyve ve sebze, dopamin üretimine yardımcı olmak için tirozin içerir; artı, serbest radikal hasarına karşı dopamin koruyucu antioksidanların yararı.[13]

Machine Translated by Google

Diğer

Spirulina, genellikle besin takviyesi olarak alınan en zengin tirozin kaynaklarından biridir. Ginkgo biloba, ginseng ve zerdeçal, beyindeki hücre dışı dopamin konsantrasyonlarının seviyelerini arttırırken, kekik yağı yeterli dopamin seviyelerini korumaya yardımcı olur. Yeşil çay, içerdiği polifenol seviyeleri ve L-Theanine'nin ruh halini iyileştiren özellikleri sayesinde dopamin üretimini destekler.

Dopamini Düşüren Gıdalar Bazı gıdalar ve kimyasallar, geçici bir enerji dalgalanması sağlarken dopamini simüle eder. Şeker, mağazadan satın alınan kurabiyeler (Oreos gibi) ve kimyasal tatlandırıcılar, size kısa süreli bir acele ve ardından uzun süreli bir çöküş veren öğelere örnektir. Birçok insan yapay tatlandırıcılara, şekere ve karbonhidratlara bağımlı hale gelir ve sonunda bu alışkanlığı kırmak için çok zor bir zaman geçirir. Zamanla, aşırı şeker tüketimi vücuttaki dopamini tüketecektir.

Machine Translated by Google

Tirozin Takviyesi

Çoğunlukla şekerli, kimyasal yüklü gıdalar ve maddeler isteyen insanlar, bu davranışı eksik ve vücuttan atılan besinlerin yerini alacak gıdalarla dengelemeye meyilli değildir.

Bu gibi durumlarda, yeterli miktarda bağlanmamış, serbest biçimli amino asit L-Tirozin (kapsül veya tablet biçiminde) ile takviye yapılması yararlıdır. Tiroidi iyot veya tirozin ile desteklerken günde üç kez almak en iyisidir.

Tirozini beyin kimyasallarına dönüştürmekte zorluk çekenler için bazen B6, B9 (folat) ve bakır vitaminleri gerekebilir.

Tirozin ve iyot, tiroid fonksiyonu ve hormon üretiminin çeşitli yönleriyle birbiriyle ilişkilidir. Şimdi iyotun başlıca faydalarına ve tiroid sağlığındaki rolüne bakacağız.

Machine Translated by Google

İyot

Machine Translated by Google

İyot Eksikliği

Tiroid bezinin her gün tiroid hormonu üretebilmesi için az miktarda iyoda ihtiyacı vardır. İyot eksikliği doğurganlığı, bilişsel yeteneği, enerjiyi, metabolizmayı ve dolaşımı etkiler.

Çoğu temel besin gibi, vücut kendi başına iyot yapmaz. Sonuç olarak, iyot kişinin diyet yoluyla tüketilmesi veya günlük ek olarak alınması gerekir.

Tiroid bezi onsuz tiroid uyarıcı hormon yapamadığı için bu eser mineralin vücuda verilmesi zorunludur. Yine de iyotun mevcudiyeti ile ilgili yansımalar ve faydalar, zorunlu tiroid hormonu üretiminin çok ötesine geçiyor. Unutmayın, genişlemiş bir tiroidin (guatr) yaygın olarak görülmesi, bez şiştiği için iyot eksikliğinden kaynaklanır ve yetersiz donanımlı bir işi yapmaya çalışır. 14, 15, 16

Machine Translated by Google

İyotun Mucizeleri

Geleneksel tıpta yeterince ilgi görmeyen alanlardan biri, araştırmalarda iyice yerleşmiş olmasına rağmen, hipotiroidizmin diyette iyot eksikliği olan annelerin çocuklarında zeka geriliğini nasıl artırdığıdır. Bu nedenle kısırlık ve düşükler vücuttaki iyot seviyeleri ile yakından ilişkilidir, çünkü tiroid bezi günlük iyot kaynağı olmadan TSH üretemez.

Vücut, tiroid bezinizin düşük olduğunu kabul eder ve bu nedenle sağlıklı bir bebeğiniz olmayabilir, bu nedenle hamile kalmanıza izin vermez. Bölüm 6'da bahsedildiği gibi, hamile kadınların köklü bir tiroid sorunları geçmişi vardır. [17]

İyot Meme Kanserini Önler ve Tedavi Eder Eser mineral iyot, meme kanserinin önlenmesi ve tedavisinde pekâlâ isimsiz bir kahraman olabilir. Meme kanseri, haftada 4.000 yeni vaka ile istikrarlı bir şekilde artıyor. Destekleyici kanıtlar için çok uzağa bakmaya gerek yok; sadece kanser insidansı Kuzey Amerika'daki istatistiklere kıyasla çok daha düşük olan dünya çapında önde gelen kültürleri gözlemleyin.

Başlangıç olarak, günde 150 mcg olarak ayarlanan iyot için BKİ, optimal sağlık için çok düşüktür. Dr. Guy Abraham buna dikkat çekiyor ve günde 12,5 mg iyodin, Japonların günlük iyot alımına daha yakın olacağını öne sürüyor. Japonlar en düşük meme, tiroid ve prostat kanseri oranlarına sahip olduklarını gösteriyor. Dr. Abraham, bu istatistiği, günlük yüksek iyot seviyelerine bağlıyor. 18—

İyot Alerjisi ve Fetüs Gelişimi Vücuttaki diğer temel elementler gibi, elemental iyot gibi bir şeye alerjiniz olması mümkün değildir. Hücrelerindeki oksijene veya uzun zincirli yağ asitlerine alerjisi olan bir kişiye benzer. İyot olmadan fetüs düzgün bir şekilde gelişemez; iyota alerjisi olma ihtimali olsaydı yaşayamazdı.

Gelişmekte olan embriyolar bağlamında, tiroid desteği için harika bir benzetme, iribaşın büyüme aşamalarıdır. Kurbağa metamorfozu tiroid hormonları tarafından düzenlenir ve suda yaşayan larvaların yetişkin bir tetrapod'a dönüşümünü ilerletir. İnsan gelişiminin tüm aşamalarında (embriyo/fetüs/bebek) tiroksinin gerekli olması gibi, iribaştaki bu büyümeyi ve gelişmeyi uyaran tiroksin hormonudur.
Dikkat edilmesi gereken bir nokta: İster amfibi ister insan biyolojisi olsun, tiroksin hormonu baskılandığında embriyo larva evresini geçmez. Ortama daha fazla tiroksin eklendiğinde, larva hızlanan bir hızla küçük bir kurbağaya dönüşür. [19]

İyot Takviyesi Ne Kadar Güvenlidir?

Machine Translated by Google

Mineral iyot suda çözünür, bu da dokulara emilemediğini ve yağda çözünen vitaminlerimiz A, D, E ve K2 gibi orada tutulamayacağını gösterir. FDA, güvenlik amacıyla 130 mg iyot önerir ve bu miktardaki iyotun, radyasyon zehirlenmesine bağlı tiroid kanserine karşı koruma işlevi görebileceğini öne sürer (RDA 150 mcg'de çok daha düşük olmasına rağmen). Aslında, iyodin, RDA değerinin 100.000 katına kadar miktarlarda güvenle alınabilen tek eser element olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, potasyum iyodür, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) olan hastalar için günde altı grama kadar olan dozlarda güvenle reçete edilmektedir. Bu miktarın yüksek dozları, akciğer sekresyonlarını aktive etmedeki terapötik değeri nedeniyle bireyler tarafından yıllardır alınmaktadır. [20]

İyot Antibiyotiğe Dirençli Mikropları Öldürür Çoğumuz çocukken bir sıyrık veya kesik üzerine topikal olarak uygulanan bir iyot çözeltisine aşinaydık. Derideki çoğu patojeni doksan saniye içinde öldürdüğü için yara iyileşmesini hızlandırır. Hangi iyotun savaşabileceği konusunda genel bir referans olarak, aşağıdaki liste rehberlik sağlayabilir: Antibiyotik aktivite Antiviral (birçok virüs)

Antifungal (küfler, mayalar)

Anti-parazit aktivite (protozoa) Antibakteriyel (gram-pozitif ve gram-negatif bakteriler ve mikobakteri*) *Gram-pozitif numuneler Actinomyces (Gram +)
Filamentli Bacillus (Gram +) Endospore Clostridium (Gram +) Zorunlu Anaerob
Endospore Corynebacterium (Gram +) Pleiomorfik Enterokok (Gram +)

Gardnerella (Gram +) Çubuklar Lactobacillus (Gram +)

Listeria (Gram +) Çubuklar *Gram negatif örnekler Escherichia coli (E. coli)
Salmonella

Machine Translated by Google

Şigella

Machine Translated by Google

enterobakterigiller

Machine Translated by Google

Pseudomonas

Machine Translated by Google

Helikobakter

Machine Translated by Google

stenotrophomonas

Machine Translated by Google

lejyonella

Çok çeşitli rahatsızlıklar için iyotu düşünmeniz için size ilham vermek istiyorum. Tiroid bezinin iyot gerektirdiği ve bağışıklık sisteminin optimum performans için sağlıklı işleyen bir tiroid gerektirdiği açıktır.[21,22]

Machine Translated by Google

BÖLÜM 8

Tiroid Hastalıkları İçin Homeopatik Çözümler

N Tiroid rahatsızlıklarının ERKEN evrelerinde, homeopatik tedavi genellikle etkilidir. Profesyonel bir homeopatın alanı, diğer anayasal dengesizliklerin ele alınmasını ve her tavsiyenin yöntemine göre uygun şekilde düzeltilmesini içerir.

Bununla birlikte, homeopati kullanarak belirli bozuklukları tedavi etmek için nadiren kesin protokoller vardır. Bu nedenle, aynı hastalıktan mustarip iki hastaya büyük olasılıkla farklı ilaç setleri verilecektir. Bu, homeopatik tedavi çok kişiselleştirilmiş olduğundan, sorununa en uygun çareyi seçmeye çalışan bir bireyi zorlaştırır.

Homeopati ayrıca bütünsel bir yaklaşımı takip eder ve semptomlarına ek olarak tüm kişiyi - zihinsel, duygusal ve fiziksel durumunu - değerlendirir. Homeopatinin geleneksel tedaviden farklı bir başka ilkesi, bir zehrin yeterince seyreltilmiş bir durumda (geleneksel tıpta aşıların işleyişine benzer şekilde) bir çare haline gelebileceğinin anlaşılmasıdır.

Homeopati, somut özellikleri açısından incelendiğinde belki de en yanlış anlaşılan tedavi yöntemlerinden biridir. Homeopatide, orijinal ilacın enerji frekansı korunur ve bu daha sonra kendi biyokimyasal enerji oluşumumuzla çalışır. Basitçe söylemek gerekirse, kendi doğuştan gelen vücut enerjimizi güçlendirirken, hastalığın frekansını nötralize eden belirli titreşim frekansları veya kalıpları vardır. Homeopatinin bakış açısından hastalık, miasma adı verilen doğal kalıpları içerir. Miasma, 1600'lerde İngilizce'de ilk ortaya çıktığından beri aynı anlamını koruyor : hastalığa neden olan bir maddede olduğu gibi, Yunanca "kirlendirmek" anlamına gelen miainein kelimesinden geliyor. Bu modeller genetik olarak yatkın olabilir veya kişinin yaşamı boyunca edinilebilir. Profesyonel bir homeopatın amacı, bu kalıpları gizli veya azaltılmış hale getirmek ve ideal olarak vücuttan yok etmektir. [1, 2, 3]

Tiroid ilacının ek T3 takviyesi ile bile birçok hasta için optimal şekilde çalışamaması nedeniyle, homeopatik ilaçlar, Synthroid veya jenerik eşdeğeri (T4 hormonu) gibi geleneksel ilaçlarla birlikte faydalarını göstermiştir. Tiroid ilacının, ayarlamalara rağmen tiroid dengesini tam olarak korumada ve işleyişinde yetersiz olduğu gösterilmiştir; öyleyse,

Machine Translated by Google

Homeopati, geleneksel tiroid ilaçları ile birlikte verildiğinde hastanın semptom şikayetlerini gidermede büyük fayda sağlar. 4

Mümkün olduğu kadar çok faktör göz önüne alındığında, düşük işleyen bir tiroid veya aşırı aktif olan bir tiroide yardım ederken seçilebilecek birkaç çare vardır.
Homeopatik tedavi, hastaların hem hipotiroidi hem de hipertiroid bozukluklarını yönetmelerine yardımcı olmak için başarıyla kullanılmıştır.
Bu ilaçlarla ilgili genel bir kılavuz olarak, maksimum emilim için dilin altına yerleştirilen topaklar veya sıvı damlalar şeklinde günde üç kez 30c'lik gücü deneyin.
Belirgin bir iyileşme veya kalıcı bir değişiklik yoksa , gıda alerjileri, bağırsak geçirgenliği ve ağır metaller gibi başka yolların araştırılması gerekir. Ayrıca kişinin mevcut sağlık durumuna bağlı olarak diğer belirti ve şikayetlerinin yanı sıra beslenme düzeyleri de ele alınması gerekebilir.

Machine Translated by Google

Hipertiroidizm için Homeopatik Çözümler

Iodum, Lachesis ve Nat mur, aşırı aktif tiroid bezinin tedavisinde en sık kullanılan homeopatik ilaçlardan üçüdür, ancak Fucus, Lycopus, Ferrum iyod ve Spongia tosta gibi birçok kişiye büyük yardım sağlayan başka ilaçlar da vardır. Hipertiroidizm ile ilgili semptomlardan.

iyot

Homeopatik ilaç iodum, hipertiroidizm yaşayan hastalar için endikedir. Doğru dozlarda verildiğinde iodum hem tiroid hem de hipofiz bezlerine yardımcı olur. Ayrıca guatr ve ekzoftalmoz (şişkin göz) tedavisinde de faydalıdır. Uygulamasının garanti edilip edilmediğini belirlemek için aşağıdaki belirtileri kontrol edin:

- Aşırı yemek ve hala kilo vermek
- Kalp çarpıntısı ve vücut nabız atışı (titreme) yaşanması
- Lenf düğümleri, timus, yumurtalıklar, göğüsler ve testislerin glandüler atrofisi
- Çok sabırsız, aceleci
- Alışılmadık derecede konuşkan, meşgul olmayı sever
- Rahatlamada zorluk, ajitasyon veya öfke duyguları
- Vücut ısınır (içeride daha kötü hisseder); soğuk havalarda ve kapıların dışında daha iyi hissettiriyor
- şişkin gözler

Lachesis (Bushmaster)

Lachesis, aşırı aktif bir tiroidin ve tiroid bezinin iltihaplanmasının tedavisinde çok faydalıdır. Hipertansiyon, kalp çarpıntısı, sıcak basması, guatr ve kanama hassasiyeti durumlarında da faydalıdır. Belirtileriniz iodum için listelenen koşullarla örtüşüyorsa Lachesis'i düşünün ve ayrıca:

- Boyun daralmış hissediyor
- yutma güçlüğü
- Isı hassasiyeti; sıcakta ve güneşte daha kötü hissediyorum
- Sinirlilik; yoğun duygular (konuşkan)
- Kıskançlık duyguları, kalbi kırılmış olabilir; güvenmemek
- Artan cinsel dürtü
- Yorgun, fazladan uyku yardımcı olmuyor; kendini iyi hissetmiyor

Machine Translated by Google

- İstenmeyen düşünceler; madde veya alkol bağımlılığına yenik düşebilir

Nat mur (Sodyum Klorür)

Nat mur en sık kullanılan ilaçlardan biridir (bu bölümde bahsedilen diğer ilaçlarla birlikte). Özellikle hipertiroidi, tiroidit, egzoftalmoz ve guatr problemlerine yönelik tedavi protokolleri Nat mur eşliğinde fayda sağlar. İzlemeniz gereken belirtiler arasında şunlar yer alır:

- Yorgunluk, büyük zayıflık yaşamak
- Kalp semptomları: çarpıntı ve çırpınma
- Kilo kaybı
- Kuru cilt ve ağız
- yağlı yüz
- migren
- Kızarma veya hafif sıcak basmalar
- Duyguları bastırmak (yalnızlık aramak)
- Keder ve kayıp duygusu; teselli edilmek istemiyor
- Isı ve güneşte daha kötü hissedin; serin ortamda ve dışarıda daha iyi hissetmek
- Zihinsel çalışma sabahları en iyisidir

Fucus vesiculosus (Deniz yosunu)

Fucus, esas olarak düşük aktif tiroid koşullarına yardımcı olur, ancak dozaj artırıldığında, hipertiroidizm için de uygulamaları vardır. Hipertiroidizm için fucus dozaj seviyelerinin düzenlenmesinde profesyonel yardım alın. Fucus'un kullanımı ve yararları hakkında çok daha fazlası sayfa xx'deki Hipotiroidizm başlığı altında bulunabilir .

Lycopus (Bugleweed)

İyodum, Lachesis ve fukus en sık kullanılanlar olsa da, enflamasyon içeren aşırı aktif tiroid ile uğraşırken lycopus favorilerimden biridir.

(Bugleweed hakkında daha fazla bilgiyi tiroid oto-immün bozuklukları ve tiroidit tedavisi için farklı bir preparatta kullanıldığı “Tiroid Hastalıkları İçin Bitkisel Çözümler” başlığı altında bulabilirsiniz.)

Homeopatik durumunda, Lycopus hipertiroidizm, ekzoftalmoz ve genişlemiş tiroid için endikedir. Bu ilaca ihtiyaç duyan bir kişi aşağıdaki semptomlara sahip olabilir:

- Kalp ve akciğer sorunları

Machine Translated by Google

- Hızlı çarpıntı veya kalp ağrısı
- Göğüs daralması ve nefes darlığı
- Kanama eğilimli
- Hemoroid mevcut olabilir
- Acele etme eğilimi ile birleşen sinirlilik; titremeyle karşılaşabilir
- Odaklanmak zor, zihin dolaşıyor
- Hareket ve efor sırasında ve çok sıcak olduğunda artan semptomlar
- Uykudan uyandığında ve günün bitiş saatine yaklaştığında daha kötü hissedebilir; gün batımına yaklaşıyor
- Zayıf hissetmek
- Uykusuzluktan acı çekmek
- Menopoz sırasında daha kötü
- Yiyeceklerin kalıcı kokusunu sevmemek

Machine Translated by Google

Phytolacca Decandra

Pokeweed'in homeopatik versiyonu olan Phytolacca Decandra, büyümüş tiroid bezi veya guatr tedavisi için mükemmel bir ilaçtır. Özellikle aşırı kilo alımı ve sertleşmiş, şişmiş tiroid dokusunun eşlik ettiği tiroidle ilgili rahatsızlıklarda en çok tercih edilen ilaçlar arasındadır. Tiroid ve diğer glandüler dokuya fayda sağlamasının bir başka yolu da vücuttaki lenfatik akışı ve dolaşımı arttırmaktır. Phytolacca Decandra, aşağıdaki semptom şikayetleri için endikedir: [5]

- salgı bezi büyümesi
- Isı ve iltihaplanma ile birlikte şişme
- Şişmiş bademcikler
- Boğaz lezyonları ve ağrı
- Lenf düğümü ağrısı ve şişmesi
- meme iltihabı
- Emzirmede mastitis
- Fibröz doku ve kaslarda ağrı ve iltihaplanma
- Cildin ısısı ve iltihabı
- Diğer çeşitli ağrı türleri (keskin ila donuk)

demir iyodür

Ferrum iyot, bir kişinin aşırı kilolu olduğu ve hipertiroidizmden muzdarip olduğu nadir durumlarda çok faydalıdır. Ferrum iyod, özellikle adetler durduktan sonra aşırı aktif tiroid ile uğraşan kişiler için endikedir. Diğer ilişkili semptomlar arasında sert bir guatr, genişlemiş bezler, düzenli adet döngüsünün olmaması veya idrar sorunları sayılabilir. Demir iyodür için güçlü endikasyonlar aşağıdaki semptomları içerebilir:

- Kilo kaybı
- Anksiyete ve huzursuz
- Sinirlilik ve acele etme ihtiyacı hissetme
- anemik olabilir
- Soluk ten rengi veya kızarık (kırmızı yüz)
- Kan acele; artan dolaşım
- Yatakta yatarken geceleri daha kötü
- Sıcak havalarda ve fiziksel efor sırasında daha kötü hissedin
- Açık havada dışarıda daha iyi hissedin

kavrulmuş sünger

Machine Translated by Google

kavrulmuş sünger
Spongia tosta, bez sert ve şişmiş (guatr) göründüğünde tiroid koşullarına ve ayrıca şişkin göz sorununa yardımcı olur. Bu kişinin gece boyunca astım ve öksürük atakları öyküsü olabilir. Öksürüğün sadece nefes alma güçlüğü değil, guatrla ilgili olduğunu hissedebilirler. Dokunulduğunda veya basınç uygulandığında ağrı da söz konusu olabilir. Diğer göstergeler şunları içerir:

- Kalp çarpıntısı
- Kaygı, korku ve umutsuzluk
- Sıcak basmalar veya kızarma
- şişmiş testler
- Ekzoftalmoz (şişkin gözler)

Machine Translated by Google

Hipotiroidizm için Homeopatik Çözümler

Homeopati, düşük işlevli bir tiroid bezinin çok yaygın durumundan kurtulmak için birkaç harika seçenek sunar. Fucus vesicelosus ve Kali carbonicum, Graphites, Sepia officinalis, Calcarea carbonica, Nux vomica ve Lycopodium clavatum'u ele alacağız. Bunlar, hipotiroidizmi homeopatik olarak tedavi etmek için en popüler seçenekler arasındadır.

Fucus vesiculosus (Deniz yosunu)

Fukus, özellikle yavaş bir metabolizma ile birleştiğinde, tiroid düşük işlevli olduğunda en sık olarak adlandırılır. Tiroid ve hipofiz bezlerini uyarmak, metabolizmamıza çok ihtiyaç duyulan bir toparlanma sağlamak için gereklidir ve fukusun her ikisi üzerinde de olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Hashimoto Tiroiditi için de uygundur; bu durumda çok fazla iyot istemezsiniz ve fucus diğer bazı iyot kaynaklarına kıyasla çok daha düşük bir miktar sağlar.

Bu belki de benim en sık reçete edilen homeopatik ilacım. Aşağıdaki belirtileri fark ederseniz, özellikle kalıcıysa, fukus düşünün:

- Yorgunluk, halsizlik ve düşük metabolizma
- Gevşek, gevşek yağ olarak gösterilen kilo alımı
- Soğuk eller ve ayaklar
- Obez hastalarda guatr
- Şişmiş bezler
- Kalp hastalığı; tıkanmış arterler
- Başın etrafındaki baskıdan şikayet; baş ağrısına tabi
- Aşırı saç dökülmesi
- Aşırı terleme
- cinsel işlev bozukluğu
- Kabız olma eğilimi
- Eklem ve kas ağrısı yaşayabilir

Kali carbonicum (Potasyum karbonat)

Kali carbonicum, düşük aktif bir tiroid ile birlikte yavaş bir metabolizma için çok yararlı bir başka çaredir. Bu çare için ek fayda göstergeleri olabilir, ancak fukus için yukarıda belirtilen semptom listesi genellikle Kali karbonhidrat kullanımının bir miktar faydasını gösterir. Diğer birkaç gösterge şunları içerir:

Machine Translated by Google

- obezite
- Yorgunluk ve bitkinlik
- Kabızlık ve şişkinlik
- Soğuk hissetmek; çok soğuk içecekleri sevmemek
- Sindirim sorunları; süt intoleransı olabilir
- Su tutma ve kabarık gözler
- Bronşit, sinüzit veya anemi öyküsü
- Sırt ağrısı ile acı çekebilir
- Caner tatlılar

Grafitler (Grafit/Siyah Kurşun)

Grafit, özellikle kişinin çok hassas ve duygusal olduğu durumlarda, az aktif tiroidin aşırı vücut ağırlığı ile ortaya çıktığı durumlarda faydalıdır. Kendine güveni olmayan veya sindirim ve bağırsak problemlerinden şikayet eden kişiler için de yararlıdır. Hastanın semptomlarından bazıları Kali carb altında açıklananla aynı olacaktır; aksi takdirde, aşağıdakileri arayın:

- çok obez
- Devam eden kronik kabızlık
- Sürekli karın rahatsızlığı; şişkinlik
- Kolayca üzülür ve beklenti kaygısı yaşayabilir
- Karar vermede zorluk
- Kuru cilt; çatlak, krep veya egzama
- Çiviler oluklu olabilir (sırtlar ve oluklar)

Sepya of icalis (Mürekkep Balığı Mürekkebi)

Hipotiroidizm, özellikle adetler çok bol olduğunda, menstrüel problemlerle güçlü bir şekilde ilişkilidir. Hastanın döngüsü normalden daha erken başlıyor olabilir, ancak çevremizdeki ve yiyeceklerdeki kseno östrojenler gibi bu soruna eşlik eden başka etkenler de olabilir. Bununla birlikte, sepya, adet dengesizliklerini düzeltmeye yardımcı olmak için mükemmel bir çözümdür. Calcarea carbonica (daha sonra tartışılacaktır) ilacı , özellikle bir kişinin dış ekstremiteleri aşırı derecede soğuk olduğunda, ağır adet kanaması olduğunda sepyaya en iyi şekilde eşlik eder.

Ferrum mettalicum ve Cinchona officinalis, adet sırasında aşırı kanamanın bir sorun olduğu durumlarda göz önünde bulundurulması önerilen diğer bir kombinasyondur. Ferrum, ağır adet kanaması ile ilişkili anemi vakalarında çok etkilidir ve Cinchor

Machine Translated by Google

koyu pıhtıların varlığı ile birlikte bulunduğunda aynı göstergeler. Bu önerileri kullanmak için birkaç ipucu daha:

- Soluk, anemik ve baygınlık hissi
- Soğuğa karşı çok hassas, üşüme hissi
- obezite
- bitkinlik
- Aşırı saç dökülmesi (alopesi)
- Pelvis rahatsızlığı; erken adet görmüş olabilir
- Aşırı adet akışı
- Sevdiklerinize ve sekse karşı ilgisizlik; muhtemelen depresyonda
- Rahim sarkması
- Sorunlu terleme ve gece basması

Calcarea carbonica (Kalsiyum karbonat)

Kalkere karbonhidrat, aşırı kilo alımı söz konusu olduğunda, az çalışan bir tiroid için mükemmel bir seçimdir. Hasta açık tenli olabilir ve özellikle geceleri terleme şikayeti olabilir. Fazla kiloları gevşek görünür ve kişi her zaman üşümekten şikayet eder. Ek olarak, çare grafit, devam eden kilo alımını kontrol etmeye yardımcı olmak için yararlıdır ve Lycopodium clavatum, kilolarını vücudunun alt yarısında (kalçalar ve uyluklar) tutan hastalar için yararlı olabilir. Aşağıdaki Calcarea karbonhidrat göstergelerini ve benzer ilaç özelliklerini arayın:

- Aşırı kilo alımı
- sarkık çocukluk şişman
- Baş bölgesinde problemli terleme; aşırı zorlama
- Soğuk ortamları sevmez
- Sıcak içecekler ister
- Gelecekleriyle ilgili endişeler
- Açık saçlı ve kireçli cilt
- Kabızlık ve anksiyete ile acı çekebilir
- Şişmiş bezler
- Artrit ve zayıf kemikler bir sorun olabilir
- Caner tatlılar

Nux Vomica (Quaker Düğmesi)

Machine Translated by Google

Nux vomica, kendilerini kolayca gücendiren hipotiroidi hastalarında harika çalışır. İnatçı kabızlık ile birlikte düşük işleyen bir tiroid olduğunda özellikle yararlıdır. Hipotiroidizm ile uzun süreli adet gören kadınlar örneğinde, Nux vomica ek bir çare seçeneği olacaktır.

Nux vomica için göstergelere sahip olabilecek, az aktif bir tiroide sahip kişiler tarafından ifade edilen diğer semptomlar şunları içerir:

- Yoğun, sabırsız ve huysuz
- Kritik ve sinirli
- Arzu uyarıcılar; kahve ve alkol
- Yağlı ve baharatlı yiyecekler ister
- Şişkinlik yemekten önce ve sonra sürekli bir arkadaştır.
- Hasta soğuk hissediyor
- Yetersiz dışkı; Eksik bağırsak eliminasyonu hissi

Lycopodium clavatum (Club Moss)
Kabızlık için önerilen diğer ilaçlardan biraz farklı olan Lycopodium, mide şikayetleri ve tiroidi az çalışan kişiler için mükemmeldir.
Bu ilaç aynı zamanda aşırı saç dökülmesi (alopesi) için de endikedir. Aşağıdaki belirtiler Lycopodium clavatum ihtiyacını gösterebilir:

- Gastrit veya asitlik ile ilgili sorunlar
- Sindirim şikayetleri günün ilerleyen saatlerinde 16:00 – 20:00 saatleri arasında
- Zor dışkılama ve sert dışkı
- Sıcak yiyecek ve içecek ister
- tatlılar isteyebilir
- Cilt solgunluğu; gözlerin altında koyu halkalar ile sarımsı
- Karaciğer zayıflığı ve hemoroid
- Düşük benlik saygısı ile acı çekebilir
- Aç hissediyor ama çabuk doluyor
- yatarken daha iyi hissetmiyor
- Gaz üretme eğiliminde olan yiyecekleri yedikten sonra daha da kötüleşir (baklagiller ve turpgillerden sebzeler)
- Azalan hafıza ve zihinsel keskinlik

Machine Translated by Google

Guatrın Homeopati ile Tedavi

Edilmesi Guatrdan mustarip bireyler için çok çeşitli homeopatik destek mevcuttur ve bunların çoğundan bahsedilmektedir. Bununla birlikte, şişliğin tiroid bezinin sol veya sağ tarafında olup olmadığı ile ilgili bazı tedaviler için bazı özellikler vardır. Her zaman olduğu gibi, seçilen ilaç hastanın yapısal semptomlarına bağlıdır, ancak popüler seçenekler arasında Fucus, Calcarea iod, Lachesis, Lycopodium ve Spongia bulunur. Spesifik endikasyonlar aşağıda devam etmektedir:

- Lachesis , guatrın tiroidin sol tarafında olması durumudur. Hastalar katı gıdaların aksine sıvıları yutmakta zorluk çekebilir ve genellikle sıcak hissetmekten şikayet edebilirler.
- Lycopodium , şişlik tiroidin sağ tarafında olduğunda endikedir.
- Sünger , guatrın uyurken boğulmaya neden olabilecek kadar büyük olduğu durumlarda çok faydalıdır.
- Calcarea iyod , ergenlik döneminde bir guatr göründüğünde faydalıdır.
- Fucus , obezite veya sabit kilo alımı olduğunda oldukça faydalıdır.

Mezar Hastalığı

Hipertiroidizm, Graves hastalığı ile eş anlamlıdır ve birkaç çare bulunsa da, katkıda bulunan tüm faktörler için ayrıntılı hasta değerlendirmesi yapılmalıdır.

Iodum özellikle hipertiroidizm ve Graves hastalığının tedavisi için endikedir. Dikkat edilmesi gereken semptomlar, çok az fiziksel aktivite olduğu ve hastanın aşırı derecede sıcak hissettiği durumlarda bile aşırı kalp çarpıntısıdır.
Bu birey yemeye devam etmesine ve iştahının artmasına rağmen kilo vermeye devam edecektir.

Lycopus virginicus, özellikle ekzoftalmoz (şişkin gözler) varlığında Graves hastalığının tedavisinde çok yardımcıdır. Çarpıntı ve kalp çarpıntısı gibi benzer sorunlar olacaktır; ayrıca, kalp atış hızının artmasını bekleyin.
Bu olaylar genellikle ajitasyon ve gerginliğe eşlik eder.

Tiroid bezinizin tam olarak optimum şekilde çalışmasını engelleyebilecek diğer sağlık komplikasyonlarının yanı sıra farklı tedavi yöntemlerini de kapsayan tiroid fonksiyon bozukluğunu tedavi etmenin birçok yolunu inceledik. Bir sonraki adım, diyetinize ekleyebilecek veya hatta ekleyebilecek belirli besin maddelerinin eksik olmadığından emin olmaktır.

Machine Translated by Google

tiroid dengesizliğinize neden olur. Bir sonraki bölümde yer alan bilgiler, desteklenmesi gerekebilecek diğer besin eksikliklerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 9

Tiroid Bezinizin Bakımı Nasıl Yapılır?

ANAHTAR besin maddelerinin eksikliği, bir tiroid durumunu, özellikle bir hipo durumunu tetikleyebilir. Mineral ve vitamin alımını artırmak için kaliteli takviyeler veya şifalı bitkiler eklemek, çeşitli eksiklikleri gidermeye yardımcı olabilir. Genel bir genel bakış için, besin mayalarında (tüm B vitaminleri ve amino asitler) ve alglerde (tam bir besin kaynağı olarak en iyi şekilde mavi veya yeşil çalışır) bulunanlar gibi mümkün olduğunca tam gıda takviyeleri kullanın; antioksidanlar, beslenme ve enzimler için ham suları içerir; ve iz mineraller ve iyot için deniz sebzeleri veya algler. D3 vitamini, selenyum, çinko, alfa lipoik asit ve magnezyum da dikkate alınmalıdır.

Machine Translated by Google

Tiroid Bezi Bozuklukları İçin Beslenme

Machine Translated by Google

Şeker ve Kafein

Tiroid rahatsızlığınız ister hipo ister hiperaktif olsun, şeker ve kafein ürünlerinden uzak durmak en iyisidir. Genellikle, düşük tiroid rahatsızlığı olan kişiler, enerji eksikliklerini telafi etmek için bu uyarıcılara yönelirler. Ancak fark etmedikleri şey, yüksek miktarda kafein ve şekerin verdiği zarardır. Genel olarak, daha az nişastalı yiyecekler, karbonhidratlar, şeker ve şekerli ürünler yiyin (bir diyabetik için güvenli sayılmadığı sürece) ve daha fazla nişastasız sebze ve yeşillik yiyin. Hipertiroidizm için tüm rafine gıdalardan, süt ürünlerinden, buğday, glüten, şeker, kafein, kahve, alkol ve diğer kimyasal uyarıcılardan kaçının.

Machine Translated by Google

İyi Yağlar

Balık yağı ve tohum yağları (keten tohumu gibi) formundaki omega-3 yağ asitleri alımınız da hayati derecede önemlidir. Bezleriniz yüksek kaliteli protein ve yağ gerektirir.
Diğer iyi yağ kaynakları arasında fındık ve fıstık ezmesi, avokado, tohumlar (keten ve susam gibi), zeytinyağı, ghee, hindistancevizi yağı ve süt ürünleri, tam yağlı ve eski peynir, yoğurt, kefir ve süzme peynir bulunur.

Machine Translated by Google

Protein

Yeterli kalitede protein kaynakları, tiroid hormonunu dokulara taşıyan protein olduğu için tiroid fonksiyonuna fayda sağlar. İlaçsız et proteinlerini ve bunlardan yapılmış baklagiller ve kuruyemişler, tohumlar ve tereyağı gibi vejetaryen kaynakları seçin.

L-Tirozin

Bölüm 7'de daha kapsamlı olarak ele alınan L-Tirozin, tiroid bezi için ayrılmış bir amino asittir ve aktivitenin az olduğu zamanlarda birden fazla fayda sağlar. Çoğu zaman, amino asitler beynin nörotransmitterlerine bağlanır. L-Tirozin örneğinde, ruh hali ve uyku da dahil olmak üzere herhangi bir sayıda işlevden sorumlu bir nörotransmitter olan dopamin için gerekli bir elementtir. O halde tiroid sağlığının arttırılması kişinin duygusal refahı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir - her yönden bir kazan-kazan.

Machine Translated by Google

Probiyotikler Tiroid bezinin sağlığı ve işleyişi için bir diğer önemli diyet bileşeni, “probiyotiklerin” ek formda veya yoğurt, kefir ve kaymaklı süt gibi belirli gıdalarda tüketilmesidir. Tiroid bezi fonksiyonunun yüzde yirmisi dost floraya bağlıdır.

Machine Translated by Google

Tiroid Disfonksiyonu için

Beslenme Her gün maruz kaldığımız çok sayıda kimyasalın yanı sıra, besin eksiklikleri tiroid sorunlarının artmasında başlıca şüphelidir. Tiroid instabilitesini önlemek için desteklenmesi gereken, tiroid fonksiyonuna katkıda bulunduğu bilinen birkaç besine kısaca göz atalım.

Machine Translated by Google

Mineraller Nasıl Alınır

Tüm mineraller, tüketim anında alınması için bir protein gerektirir; örneğin, az miktarda yoğurt, öğütülmüş keten tohumu, fındık ezmesi, peynir altı suyu veya diğer protein tozları ve bir kısmı protein içeren yemekler. Diğer tüm takviyeler, etikette belirtilmediği sürece yiyeceklerle birlikte alınmalıdır. Mineralleri alırken proteine ihtiyaç duyulmasının nedeni, onları vücutta belirlenmiş yollarına taşımak ve yönlendirmek için bir amino aside ihtiyaç duymalarıdır.

Machine Translated by Google

Çinko Çinko, tiroid hücre reseptörlerinin tiroid hormonuna başarılı bir şekilde bağlanmasını sağlamak ve bu hormonların aktivasyonu için gerekli bir mineraldir. Çalışmalar, tiroid sorunları, özellikle hipotiroidizmden muzdarip olanlara, diyetlerini çinko ile takviye ettiklerinde çarpıcı faydalar ortaya koymaktadır. Çinko eksikliğinin klinik olarak düzeltildiği dört aylık bir çalışmanın sonucunda, katılımcıların tiroid hormon konsantrasyonları ve istirahat metabolizma hızları arttı.[1] Aktif olmayan T4'ün aktif T3'e transferi için çinko mevcut olmalıdır. Ek olarak, hipofiz ve hipotalamus, tiroid aktivasyonunu işaret etmek için çinkoya ihtiyaç duyar.[2]

İyileşme sürecini sürdürmek ve güçlendirmek için çinko, vücudumuzdaki en önemli ikinci elementtir ve aralarında doku onarımı ve bağışıklık işlevi olmak üzere yüzlerce işlevi yerine getirir.

Demir ve B12

Demir, dikkat edilmesi gereken bir diğer mineraldir; demir seviyeleri düştüğünde hipotiroidizmi destekler. Düşük ferritin (demir) değerleri, kadınlarda ve B12 düzeylerini sürdürmekte güçlük çeken kişilerde daha sık görülür. Çoğu zaman, düşük ferritin kalıtsal bir yatkınlıktır (B12, folik asitle birlikte kanda demir tutar). Bu nedenle, anemi vakalarında suçlu diyet demir alımı olmayabilir. Kan testleri, denge için hangi besinin gerekli olduğunun net bir resmini sağlamalıdır.

Machine Translated by Google

İyot

İyot, tiroid sağlığı ile eş anlamlıdır ve büyümenin farklı aşamalarında belirgin bir şekilde yer alır; vücut fonksiyonları için önemlidir ve koruma sağlar. İyotun kritik faydaları ve kaynakları hakkında daha fazla bilgi için lütfen Bölüm 7'ye bakın. 3

Tiroid bezi, tiroid hormonu yapmak için günlük az miktarda iyot gerektirir. Dolayısıyla, tiroid bezi aşırı aktif hale geldiğinde veya iltihaplandığında, durum düzelene kadar iyottan kaçınmalısınız. Bununla birlikte, iyot kaynağına ve dozajına bağlı olarak, belirli tiroid aşırı aktivitesi durumlarında daha mütevazı bir miktarın yardımcı olduğu gösterilmiştir.

1950'lerde, guatrın görülme oranı o kadar büyük bir sorundu ki, tuz onu savuşturmak için iyotlu hale geldi. Ancak, sisteminize iyot sokmak için tuz ideal bir yöntem değildir; sadece bu da değil, toprağımız önceki yıllara göre çok daha az besin içeriyor. Yani bezimizin iyot ihtiyacını beslemek için bir ek gereklidir. İyi haber şu ki, iyot satın almak için ucuz bir ürün ve yosun, dulse ve deniz yosunu gibi deniz bitkileri ve ayrıca uygun sıvı iyot damlaları gibi çeşitli doğal kaynaklar var. Diğer seçenekler, bir kombinasyon ürünü ve homeopatik preparatlarda potasyum iyodür veya tam tiroid desteği içerir. Bunlar, tercih edilen ürüne göre günlük olarak alınmalıdır.

Machine Translated by Google

Selenyum

Selenyum tiroid hormon aktivasyonu için gereklidir ve tiroid antikorlarını azaltma yeteneğine sahiptir. Selenyum, T4'ün T3'e dönüştürülmesi için çok önemlidir ve bu olmadan T3 doğru miktarlarda üretilemez. Selenyum ayrıca glutatyonu artırmaya gerçekten yardımcı olur ve Hashimoto'nun tedavisinde yardımcı olabilir. 4, 5

Esansiyel Yağ Asitleri (EFA'lar)

“Temel” kelimesinin hiç bu kadar önemli bir anlamı olmamıştı. Bu yağlar uygun orantıda olmadan, kişinin yaşamı boyunca ağrısız olmak şöyle dursun, sağlıklı kalması da imkansızdır. Bilimde, hastalıkların önlenmesi ve tam olarak işleyen vücut sistemleri için yeterli miktarda EFA'nın gerekliliğini gösteren büyük adımlar atılmıştır. Bunlardan omega-3'ler vücut tarafından en çok arananlardır (tipik olarak balık ve tohum yağlarında bulunur), özellikle diyetlerimiz geleneksel olarak bitkisel ve tahıl yemeklik yağlarında bulunan omega-6 yağ asitlerinde yüksek olduğundan. Omega-3 yağ asitlerine kıyasla omega-6 yağ asitlerinin vücudundaki optimum denge için uygun oran 1:1'dir, oysa çoğu insan 20:1 hatta 30:1 oranını korur. 6, 7, 8

EPA/DHA Yağ Asitleri

Özellikle soğuk su balıklarından elde edilen esansiyel yağ asitleri, EPA (eikosapentaenoik asit) ve DHA (dokosaheksaenoik asit) ile bol miktarda bulunur. Omega-3 yağ asitleri, EFA'lar (temel yağ asitleri) veya PUFA'lar (çoklu doymamış yağ asitleri) olarak adlandırılır; bu yağlar vücutta kullanım için doğru dengede gereklidir.

Omega-3 yağ asitlerinin diyet kaynakları arasında balık yağları ve keten tohumu yağı, kenevir yağı, chia yağı ve ceviz yağı gibi tohum yağları bulunur.

Ama balık yağı ve tohum yağı arasındaki fark nedir? Balık yağı, bitki bazlı yağlardan farklıdır, çünkü balık yağı uzun zincirli yağ asitlerine sahiptir ve tohum yağları kısa zincirli yağ asitlerine sahiptir. Sadece uzun zincirli omega-3 yağ asitleri beyni ve vücudu doğrudan besleme yeteneğine sahipken, bitki omega-3'leri vücudun diğer kısımlarını besler.

Vücudumuzun iltihaplanma tepkisi, bağışıklık tepkisi, doku onarımı ve her hücre zarının oluşumu, hepsi bir omega-3 yağ asidi gerektirir. Bunu bilerek, vücudumuzun neden düzgün bir şekilde yenilenemediğini veya kronik inflamatuar sorunların ilerlemesini kendi başına engelleyemediğini anlamak zor değil. Günde birkaç kez balık yağı alan kronik enflamasyonu olan kişiler önemli ölçüde daha az ağrıya ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahiptir. Kaliteli bir balık yağı karışımı seçerken, orana bakın.

Machine Translated by Google

DHA (dokosaheksaenoik asit) ve EPA (eikosapentaenoik asit) arasında daha yüksek konsantrasyonlarda olması.

Machine Translated by Google

Alfa Lipoik Asit

Yarı esansiyel bir besin maddesi olarak anılan alfa lipoik asit, antioksidan geri dönüşüm sürecinde kilit bir oyuncudur ve bu nedenle çoklu takviye formüllerinde bulunduğunda değerlidir. Hem suda hem de yağda çözünen tek besindir.

Alfa lipoik asidin mükemmel antioksidan etkisi, tiroid dokusunu oksidatif stresten korur ve subklinik hipotiroidizmi olan kişilerde endotel fonksiyonunu iyileştirir.

Tiroid T4 ilaç tedavisi alanlar için alfa lipoik, dönüşüm sürecine müdahale edebilir.

[9]

Machine Translated by Google

antioksidanlar

Doğada antioksidanlar, bitkilere yoğun ve parlak renklerini veren pigmentlerdir. Ama daha da önemlisi, antioksidanlar vücudumuzun savunma ekibinin önemli bir parçasıdır ve birçok farklı kategoride gelirler. Bu besinleri binlerce yıldır tüketiyor olsak da, oynadıkları karmaşık rolü anlamak için ancak son zamanlarda kapsamlı çalışmalar yapıldı. Antioksidan niteliklerden zengin besinlerin bünyeye katılmasıyla vücuttaki tehlikeli serbest radikaller nötralize edilir, dejeneratif hastalıkları önlerken enfeksiyonlara karşı koruma sağlar ve hasarlı genleri onarır.

Antioksidanlar suda çözünür (hidrofilik) veya lipidler (hidrofobik) olmak üzere iki gruba ayrılır. Ayrıca vücuttaki tepki sürelerine göre hızlı hareket eden ve yavaş hareket eden olarak gruplandırılırlar. Yavaş etkili bir antioksidan örneği, karmaşık bir organik antioksidan (fenolikler gibi) olarak sınıflandırılırken, hızlı etkili bir antioksidan, C vitaminine daha yakın bir şey olacaktır.

Machine Translated by Google

C vitamini

C vitamini özellikle hipertiroidi durumlarında gereklidir. Bunun bir nedeni, kendi başına tiroidin çok fazla hormon salgılamasına neden olacak ve tiroid aşırı aktivitesine neden olacak olan bu vitaminin uzun süreli eksikliği olabilir. Hipertiroidizmi olan kişiler, esas olarak vücudu çok çabuk terk ettiği için yüksek miktarda C vitamini gerektirir.

C vitamini birçok düzeyde etkileyicidir. Vücudun her hücresine ulaşır ve hastalığa neden olan istilacıların saldırısına karşı bağışıklık tepkisini (beyaz kan hücrelerinin üretimi) uyararak enfeksiyonla mücadelede önemli bir rol oynar. Güçlü bir antioksidan olan C vitamini, kanser ve iltihapla mücadele için oldukça desteklenmektedir. Bağ dokusunun onarımı ve kolajen üretimi için C vitamini gereklidir.

Machine Translated by Google

A Vitamini

A vitamininin iyot eksikliğinde bile guatr ve düşük tiroid fonksiyonunun tedavisinde yararlı olduğu kanıtlanmıştır. Küçük bir arka plan için, A vitamininin hipofiz-tiroid ekseni işlevi üzerinde birçok etkisi vardır. A vitamini, tiroid bezi metabolizmasını modüle etmenin yanı sıra, tiroid hormonunun periferik metabolizmasında ve hipofiz tarafından tirotropin (TSH) üretiminde yer alır.

Bu durumların iyot eksikliği ile ilgili olduğu yaygın bir bilgidir; ancak çalışmalar, A vitamininin bu tiroid bozuklukları üzerinde (iyot ilavesi olmadan) olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Araştırmacı Zimmermann, büyümüş tiroid ve hipotiroidizm gösteren çocuklarla ilgili bir araştırmayı rapor ediyor: "Tek başına verilen A vitamini, iyot takviyesi olmadan, kombine A vitamini eksikliği ve iyot eksikliğinde yüksek doz A vitamini takviyesi, tiroid hiperstimülasyonunu azaltabilir ve guatr riskini azaltabilir."[10]

A vitamini vücuttaki otoimmün tepkileri azalttığı için not edildiğinden, varlığı Hashimoto Tiroiditi gibi otoimmün hastalık riskini azaltır.[11]

Machine Translated by Google

E Vitamini

E Vitamini vücudun yağ dokusunda depolanır ve belki de en çok serbest radikallere karşı yüksek motivasyonlu saldırısıyla bilinir. Yaygın olarak bilinmeyen şey, E vitamininin tiroid bezi, adrenaller ve hipofiz bezi üzerinde hücresel metabolik bir etkiye sahip olmasıdır. E vitamini ayrıca kanın pıhtılaşmasını önler ve bu nedenle kalp hastalığı için harikadır ve Hashimoto Tiroiditi ve Graves Hastalığı gibi otoimmün tiroid rahatsızlıkları olan kişiler için doğal olarak faydalı olan bağışıklık sistemini güçlendirir. E vitamini ayrıca yağ asitleri, selenyum ve manganez dahil olmak üzere diğer besinlerle sinerjik olarak çalışır. E vitamini ve selenyum, T4'ün T3'e uygun dönüşümü için gerekli besinlerdir. Sentetik formdan elli kat daha güçlü olduğu için her zaman doğal kaynaklı E vitamini seçin. 12

Machine Translated by Google

B Vitamini Kompleksi

Vücuttaki tüm besinlerde olduğu gibi, B vitaminleri toplu olarak iyi tiroid sağlığı için hayati öneme sahiptir ve aşağıda özetlendiği gibi bireysel olarak farklı rollere sahiptir:

- B1 (tiamin), bir hipertiroid durumunun tedavisinde özellikle yararlıdır.
- B2 (riboflavin), eksik olduğunda tiroid fonksiyonunu inhibe ederek tiroid ve adrenal hormonların salgılanmasını baskılar.
- B3 (niasin), tüm vücut hücrelerinde yer alan çok amaçlı gibi görünüyor.
- B6 (piridoksin) tiroid fonksiyonunda etkilidir. B6, tiroidin iyotu etkili bir şekilde kullanabilmesi (tiroid hormonları yapmak için) için esastır ve hipertiroid aktivitesi sırasında daha da fazla gerekli olabilir.
- B12, artık tiroid bezi olmayanlar ve hipotiroid durumları için hayati önem taşır. Bu durumlarda ya bu vitamini alamazlar ya da çok zorlanırlar.

Machine Translated by Google

Magnezyum

Magnezyum muhtemelen vücuttaki en önemli mineraldir. Birçok biyolojik rolde yer alır ve önemli bir farkla diğer minerallerden daha fazla işlev görür. Magnezyum sadece hücresel enerji üretimine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda yeterli magnezyum olmadan kalp düzgün çalışması için gereken sürekli enerji kaynağından yararlanamaz.

Vücudun diğer bölgeleri gibi, magnezyum da tiroid tarafından T4'ün T3'e dönüştürülmesi için kullanılır. Magnezyumun diğer birkaç gereksinimi, enerji üretimi, kemikler ve dişler, nöromüsküler ve duyusal sistemler ve kalsiyumun kan dolaşımına girmesine yardımcı olmak için D vitamini sentezini içerir.

Süperoksit Dismutaz (SOD) Enzim

Süperoksit dismutaz, hücrelerde potansiyel olarak zararlı oksijen moleküllerini parçalama ve böylece doku hasarını önleme yeteneğiyle büyük beğeni toplayan güçlü bir antioksidandır. Birçok derin faydası arasında, Tiroidit koşullarına ve oksidatif strese yardımcı olan mükemmel inflamasyon kontrolü bulunur.

Machine Translated by Google

Candida ve Bağırsak Geçirgenliği

Candida'nın aşırı çoğalması, daha sonra Hashimoto hastalığı gibi birçok otoimmün bozukluğun temeli haline gelen sızıntılı bağırsağın başlıca tetikleyicisi olduğundan, maya ve probiyotiklerin rolüne daha yakından bakmamız gerekecek.

Birkaç neden zaten araştırıldı, ancak hastalığın köklerinden biri, bağırsak yolumuzu kaplayan ve bağırsak geçirgenliğine neden olan kandida albicans'ın aşırı büyümesidir. Bağırsak astarımız tehlikeye girdiğinde, istenmeyen proteinlerin, partiküllerin, şeker moleküllerinin ve bakterilerin kan dolaşımına sızmasına izin verir. Bu otomatik olarak bir bağışıklık tepkisi başlatarak iltihaplanmaya neden olur. Bu ve diğer patojenler, yaşam döngüleri boyunca, mide-bağırsak sistemi içindeki dokuları parçalama ve çürüme ile bilinen toksik maddeler de salgılarlar.

Candida, diğer bakterilerden çok daha sert göründüğü için daha kalıcı bir fikstür gibi görünüyor. Bağırsak sistemimizde iyi bağırsak florası (probiyotikler olarak da bilinen acidophilus ve bifidus suşları) yetersiz kaldığında gelişen fırsatçı bir patojendir . Vücudumuzdaki dost floranın dengesini bozan bir diğer unsur ise toksik kimyasallar ve genetiği değiştirilmiş organizmalardır (GDO). Pestisit ve GDO yüklü gıdaların tümü, iyi bağırsak bakterilerimiz üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Candida, toksinler bağırsak yolunu işgal etmeye devam ettiği sürece (diğer patojenler gibi) geri dönmeye devam edecektir.

N-asetil-sistein ve Candida N-

asetil-sistein (NAC), karaciğer detoksifikasyonunda önemli bir rol oynayan glutatyonun (en güçlü antioksidanımız) öncüsü olan Sistein amino asidinin bir şeklidir. Bildiğimiz gibi, toksik kimyasallar tiroid bezinin sağlığını ve işlevini etkiler . Tiroidin iltihaplanması ve otoimmün bozuklukları, bağırsakta bulunan ve bağırsak geçirgenliğini hızlandıran kandida ve diğer enfeksiyöz bakteriler ile ilişkilidir. Bu alanda NAC, Hashimoto Tiroiditi de dahil olmak üzere otoimmün bozukluklar için benzersiz bir fayda göstermiştir.

NAC sadece bakteri biyofilmlerini (bakteri ve maya tarafından oluşturulan koruyucu tabaka) bozmakla kalmaz, aynı zamanda araştırmalar NAC'nin kandida biyofilmini de bozduğunu gösterir. Birçok biyofilm, bağışıklık sistemimize ve geleneksel antibakteriyel tedavilere karşı dirençlidir. [13]

İnatçı maya ve bakteri aşırı büyümesi veya zayıf bağışıklık sistemi vakaları için tedavi listenize NAC'yi eklemeyi düşünebilirsiniz. [14, 15]

Machine Translated by Google

NAC, glutatyonun doğal bir öncüsü olduğundan, aynı zamanda bir cıva şelatörü olarak da etkilidir. Daha önce tartışıldığı gibi, cıva tiroide çok zarar verir ve NAC'nin vücuttan ve diğer zehirlerden atılmasına yardımcı olmada çok etkili olduğu gösterilmiştir.[16]

Machine Translated by Google

Probiyotikler ve Bağırsak

Florası Vücudumuzun bireysel mikrobiyom ortamı -vücudumuzda çok sayıda önemli işlevi yerine getiren mikroorganizmalar topluluğu- hayatımız boyunca sürekli yoldaşımız ve bakıcımızdır ve onsuz yaşayamayız. Ve bu faydalı bakteriler, iyi işleyen bir bağışıklık sisteminin anahtarı olduğu için, kronik iltihaplanmayı önlemeye yardımcı olmaları doğaldır. Bağırsaklarımızda 100.000 milyar canlı mikrop var; vücuttan atılan dışkı kütlesinin yüzde 85'i biyokütledir (bakteri).

Lactobacillus acidophilus ve Bifidobacterium bifidum , vücudumuzun yerleşik savunma mekanizmalarını artırma konusunda eşsiz bir yeteneğe sahiptir. Probiyotikler, süper böceklerle savaşmaya yardımcı olur ve normal bağırsak sağlığının korunmasına yardımcı olmak için vücuttaki H-pylori, maya, mantar ve e-koli gibi belirli patojenleri rutin olarak dengeler. Bu 200 farklı türe (7.000 suş) yönelik en büyük tehdit antibiyotiklerdir.
Bu mikropların vücudumuzdaki önemli yeri göz önüne alındığında, Crohn ve kolit gibi kronik iltihaplı bağırsak hastalıklarının, bağırsaklarımızın antibiyotikler tarafından esasen napalize edilmesinin bir sonucu olarak vücudu nasıl kuşatabileceğini görmek zor değil. Bu hayati sistemi desteklemek için günlük olarak probiyotiklerle takviye edin ve kefir, natto ve lahana turşusu gibi fermente gıdalar tüketin. 17, 18

Kişisel sağlık durumunuza bağlı olarak tiroid bezinizin ve ilgili sistemlerin işlevini desteklemek için birçok yaşam tarzı değişikliği yapılması gerekebilir. Diyet tetikleyicilerini tanımak ve takviye rejimleri ile birlikte gerekli beslenme ayarlamalarını yapmak, bu en önemli endokrin bezini yeniden dengelemenin ilk adımıdır.

Machine Translated by Google

ÇÖZÜM

İçinde Atalarımızın günlerinden bu yana çok yol kat ettik. Hayatımız, modern tarım uygulamaları ve modern tıbbi uygulamaların devreye girmesiyle şekillendi ve içinde yaşadığımız sanayileşmiş dünyada sağlıklı olmanın ve mutlu kalmanın zorlukları günlük bir mücadele.

Atalarımızın, yıl boyunca yiyecek ve malzemelere sınırlı erişimi vardı, şimdi doğal olarak kabul ettiğimiz bir tür lüks. Ancak fiziksel olarak, atalarımız birçok yönden üstündü. Biyolojik atalarımızın uğraştığı stresörler, onların tamamen farklı evrimiyle sonuçlandı. Kimyasal yüklü ve besinsiz topraktan yemediler. İçme suları, tarımsal atıkların ve havadaki çevresel kimyasalların neden olduğu zehirli kirleticilerle dolu değildi.

Bugün bedenlerimiz, yanlış gıda seçimleri, modern tarım uygulamaları ve biyokimyasal yapımızı bozan ileri tıbbi prosedürler tarafından şekillendirildi. Bu kitap boyunca, ilaçların vücudumuz üzerindeki etkisini, tiroid hormonlarını nasıl bloke ettiğini ve tiroid hücre reseptörlerini nasıl bozduğunu gördünüz. Artık tiroid ilacının ideal olmadığını anlıyorsunuz, ama daha da önemlisi, günlük varlığımız üzerinde en büyük etkiye sahip olan bu önemli beze nasıl düzgün bir şekilde bakılacağını artık biliyorsunuz.

Yolculuğumuz artık endokrin sistemimize uygun beslenme sağlamak kadar basit değil. Otoimmün problemlerin ortaya çıkmasına neden olan şikayetleri tedavi etmek için rutin olarak kullanılan ilaçların yansımalarıyla da karşı karşıyayız.
Sızdıran bağırsak sendromunun birincil nedeni, sonuçları doğrudan tiroid bezinin iltihaplanması ve diğer otoimmün hastalık şikayetleriyle bağlantılı olan antibiyotikler veya diğer ilaçların uzun süreli kullanımıdır.

Hipotiroidizm, yetersiz test ve uygun beslenme eksikliği nedeniyle bugün yaygındır. Toplumumuzda büyük bir dengesizlik var ve bu dengesizlik en çok güvendiğimiz kişilere öğretilmiyor ve bu dengesizlik de bize hastalıkları önlemek için vücudumuzu beslenme açısından nasıl sağlam tutacağımızı söylemekle sorumlu. Vücudumuz artık doku büyütme yeteneğine sahip olmayan sentetik bileşikleri (ilaçlar) kullanamaz. Sadece doğada bulunan bütün, doğal biyokimyasallar aracılığıyla, işlev görmemiz için gerekli elementler sağlanır.

Kötü işleyen bir tiroidle ilişkili sayısız semptomun tedavisine yardımcı olmak için mümkün olduğunca çok sayıda pratik araç sağlamaya çalıştım. Bunlardan bazıları, doğal ilaçlar ve bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanmış özel diyet besinlerini içerir.

Machine Translated by Google

alternatif bir şifa yaklaşımını tercih edenler için kapsamlı bir homeopatik rehber.

Tiroidiniz uygun şekilde desteklendiğinde önünüzde daha parlak bir gelecek olduğunu bilmenin rahatlığını yaşayın. Bununla birlikte, enerji seviyelerinizdeki ve ruh halinizdeki hızlı gelişmelerden yararlanmak için bir tiroid hastalığını tedavi etmenize gerek yok; Bu kitapta açıklanan takviyeler, tiroidinin uygun şekilde desteklenmesini ve optimum seviyelerde çalışmasını sağlamak isteyen herkes için faydalı olabilir. Ve tiroid/endokrin sisteminizin sağlığını yönetmeden optimum sağlığa ulaşamazsınız.

Tiroidiniz ve vücudunuzun geri kalanı arasındaki karmaşık dansı anlayarak, kendinizi fiziksel ve zihinsel olarak yenileyebileceğiniz ve gençleşebileceğiniz olağanüstü sağlığa giden yola koyarsınız.

Machine Translated by Google

54 Bitki Derneği Forumu

www.network54.com

Doğal Standartlar Veritabanı 3rdparty.naturalstandard.com/frameset.asp

Cochrane Veritabanı Sistemleri İncelemeleri topluluğu.cochrane.org

Ulusal Sağlık Enstitüleri https://nccih.nih.gov/ Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH), öncelikle Bethesda, Maryland'de bulunan bir biyomedikal araştırma tesisidir. Amerika Birleşik Devletleri Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı'nın bir kurumu, biyomedikal ve sağlıkla ilgili araştırmalardan sorumlu Birleşik Devletler hükümetinin birincil kurumudur. NIH, hem Dahili Araştırma Programı (IRP) aracılığıyla kendi bilimsel araştırmasını yürütür hem de Ekstramural Araştırma Programı aracılığıyla NIH dışı araştırma tesislerine büyük biyomedikal araştırma finansmanı sağlar.

Ulusal Sağlık Enstitüleri Diyet Takviyeleri Ofisi ods.od.nih.gov/ Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi nccih.nih.gov/ Doğal Veritabanı Terapötik Araştırma naturaldatabase.terapötikresearch.com/ Bir Bakışta Bitkiler nccih.nih.gov/health/herbsataglance.htm Ayurveda Tıbbı nccih.nih.gov/health/ayurveda/introduction.htm Amerikan Botanik Konseyi ABC abc.herbalgram.org American Herbalists Guild www.americanherbalistsguild.com/ Fitoterapi Uygulayıcıları Koleji www.phytotherapys.org/ Bitki Araştırma Vakfı www.herbs.org/herbnews/ Uluslararası Bitki Derneği www.iherb.org/

Machine Translated by Google

Ulusal Tıbbi Bitki Uzmanları Enstitüsü www.nimh.org.uk/ Otlar Özeldir

www.herbsarespecial.com

Bitkisel ve Ek Kaynaklar
ACS

www.allcosmeticsource.com Dünya çapında satışlar.

Eklektik Enstitüsü

www.eclectichrtb.com

Frontier Co-op

www.frontiercoop.com/ourproducts.php Herb

Eczanesi www.herbpharm.com Doğal Faktörler

www.naturalfactors.com

Şimdi
Yiyecekler www.nowfoods.com

Nutraceutical Solaray

www.nutraceutical.com/collections/health/solaray Seroyal

Genestra Profesyonel Ürünler www.seroyal.com Vitamin Shoppe

www.vitaminshoppe.com

Machine Translated by Google

KAYNAKÇA

GİRİİŞ

1. Broda Barnes, Doktora. Tiroid Takviyeleri ve Meme Kanseri. JAMA 1976; 236(24):2743-2744].
www.tiroid.org/media-main/about-hypotiroidism/

2. Tiroid Bozukluğu Bağlantısı http:// ile Meme Kanser
www.mypureradiance.com/tiroid-disorder-link-breast-cancer/ (21 milyon kadın). 21'den fazla
Amerika'da milyonlarca kadın tiroid disfonksiyonundan muzdarip - ve doktorlarının şansı yok
meme kanserinin habercisi olabileceğini söylüyorlar.

3. Dr. Izabella Wentz, PharmD, FASCP Tiroid Fonksiyonu: Başlayan Fonksiyonel Tıp Yaklaşımı
http://blog.pureencapsulations.com/register-now-tiroid- Bağırsak:
function-function-medicine-approach-begins-gut/ ile
ve Dr. Izabella Wentz, Pharm D, 'Hipotiroidiniz veya Hashimoto'nuz veya Her İkisi Var mı? 21 Mart,
2015.

4. Dr.Datis Kharrazian, DHSc, DC, MS, Neden Yapıyorum http:// Hala Tiroid Belirtileriniz Var mı?
www.tiroid360.com/

5. Suzy Cohen R.Ph., The Facts About Tiroid Tedavisi, 13 Ekim 2015.
http://www.lifescript.com/health/archive/keep_your_tiroid_health_naturally.aspx

Machine Translated by Google

BÖLÜM 1

1. Derinlemesine Hipotiroidizm: http://www.nytimes.com/health/guides/disease/hypotiroidism/
prc01.html 2. S Peckham, D Lowery ve S Spencer. İngiltere'de içme suyundaki florür seviyeleri hipotiroidizm prevalansı ile ilişkili mi? Epidemiol Community Health içmede GP uygulama verileri ve florür seviyeleri su. J hakkında geniş bir gözden geçirme ve meta-analiz. 10.1136/jech-2014-204971 Epub 2014 Dec 71

3. Balas, EA. (2001). "Bilgi Sistemleri Hataları Önleyebilir ve Kaliteyi Artırabilir." Amerikan Tıp Bilişimi Derneği Dergisi 8 (4): 398–9. doi:10.1136/jamia.2001.0080398. PMC 130085. PMID 11418547. https://www.researchgate.net/publication/11920942 4. Bindra A, Braunstein GB. tiroidit. Aile Hekimiyim. 2006;
73(10): 1769-76 Dubleks ve Genlik Doppler Sonografi Kullanılarak Amiodaron İlişkili İki Tip Tirotoksikoz Arasındaki Ayırım. https://www.researchgate.net/publication/6374663

5. "Hipotiroidizm teşhisi: TSH testinden istediğimizi alıyor muyuz?" Kar Amacı Gütmeyen Ulusal Hipotiroidizm Akademisi. Nahipotiroidizm.org. 2016-12-17 alındı.

- "TSH Testi Ne Kadar Doğru?" NAHipotiroidizm.org. 2016-12-26 alındı. https://www.nahypotiroidism.org/how-accurate-is-tsh-testing/

6. Jozef Krop MD, CNP. Gezegeni Her Seferde Bir Hastayı İyileştirmek; http://ecohealthcentre.ca/jozef-krop/ 7. Holtorf Medical Group tarafından T3 ile Tiroid Dönüşüm Bozukluklarının Tedavisi - Kent Holtorf, Tiroid testi: https://en.wikipedia.org/wiki/Kent_Holtorf 8. Kent Hoftorf MD, Tiroid Kan Testleri Her Zaman
Tüm Hikayeyi Anlatmaz. 6 Nisan 2012 https://www.holtorfmed.com/ ve https://www.nahypotiroidism.org/tiroid-blood-tests-dont-always-tell-the-whole-story/

9. "Endokrinologum Tüm Bunları Neden Bilmiyor?" Kar Amacı Gütmeyen Ulusal Hipotiroidizm Akademisi. Nahipotiroidizm.org. Alındı 2016-12-17.(Bu makale aynı zamanda "The Pituitary Network https://www.nahypotiroidism.org/about/ adresinde kısmen yayınlandı.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 2

1. Suzy Cohen, R.Ph, “Doğal Tiroid Tedavisi Hakkında Gerçekler ve Daha Fazlası” 13 Ekim 2015 http://www.lifescript.com/health/archive/keep_your_tiroid_health_naturally.aspx

2. Jonathan Wright, Biyo-özdeş hormon uzmanı Tiroid Zirvesi. http://www.naturalnews.com/045370_Jonathan_Wright_natural_medicine_Thyroid_health.html#ixzz4RDoPVdJY

3. Tiroid Değiştirme Hormonları http://www.medicinenet.com/tiroid_replacement-oral/page2.htm

4. Yeni Çalışma, Joe Graedon'dan Her 6 Hipotiroid Hastasından 1'inin Levotiroksin Üzerinde Neden Hala Kötü Hissettiğini Açıklıyor Ocak 15, 2015 halk eczanesi https://www.peoplespharmacy.com/2015/01/15/new-study-reveals-why-1-in-6-tiroid-hastalar-still-feels-bad-on-levothyro

5. Panicker, Vijay ve diğerleri. "DIO2 genindeki yaygın varyasyon, temel psikolojik iyiliği ve hipotiroid hastalarda tiroksin artı triiyodotironin kombinasyonuna yanıt. Dergisi Klinik Endokrinoloji Metabolizması (2009) 8: 1623-1629. 94.5 http://jeffreydachmd.com/why-natural-tiroid-is-better-than-synthetic/ Jeffrey Dach MDBioidentical Hormonlar Doğal Tiroid

6. Heidi Godman, Yönetici Editör, Harvard Health Letter, 'Sınırda düşük aktif tiroid için, ilaç terapi her zaman değil gerekli' Kasım 2016. 29, http://www.health.harvard.edu/blog/for-borderline-underactive-tiroid-drug-therapy-isnt-always-necessary-201310096740

7. İlaçlar ve Tiroid Tedavileri http://www.tiroidbilgi.com/tedavileri/guides/disease/hypotiroidism/prc02.html Yapraklar; azaltın

8. Tom Smiley, BScPhm, PharmD İlaç Kaynaklı Besin Tüketimi (1000 ilaç) Sayfa 4 http://www.tevapharmacysolutions.com/sites/default/files/pdf/ratio_nutrient_20090226.pdf

9. New England Journal of Medicine'de TSH'nin ilaçla baskılanması ve nedenleriyle ilgili olarak yayınlanan çalışma Retinoid X reseptör seçici ligandları ile ilişkili merkezi hipotiroidizm. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2784889/

10. Filippi L, Pezzati M, Cecchi A, Serafini L, Poggi C, Dani C, Tronchin M, Seminara S. Dopamin Çok Düşük Doğum Ağırlıklı Bebeklerde İnfüzyon ve Ön Hipofiz Bezi İşlevi. Biol.Neonat. 2006; 89(4):274–80. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16508259

11. Sherman SI, Gopal J, Haugen BR, Chiu AC, Whaley K, Nowlakha P, Duvic M. Merkezi Hipotiroidizm Retinoid X Reseptör Seçici Ligandları ile İlişkili. New England Tıp Dergisi. 1999; 340:1075–9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2784889/

12. Alkemade A, Unmehopa UA, Wiersinga WM, Swaab DF, Fliers E. Glukokortikoidlerde Azalma Paraventriküler Çekirdekte Tirotropin Salgılayan Hormon Habercisi Ribonükleik Asit İfadesi İnsan Hipotalamusunun J.Clin.Endocrinol.Metab. 2005; 323–7. 90(1): https://academic.oup.com/jcem/article-lookup/doi/10.1210/jc.2004-1430

13. Ohzeki T, Hanaki K, Motozumi H, Ohtahara H, Ishitani N, Urashima H, Tsukuda T, Shiraki K, Sasaki S, Nakamura H. Tiroide Seçici Hipofiz Direnci için Bromokriptin Uygulamasının Etkinliği hormonlar. Horm.Res. 1993; 39(56): 229-34. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8314208

14. Van den, Berghe G, de Zegher F, Lauwers P. Dopamin ve Kritikte Hasta Ötiroid Sendromu Hastalık. Clin.Endocrinol.(Oxf) 1994; 41(6): 731–7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7889608

15. Lightman SL, Fox P, Dunne MJ. Uzun Etkili Bir Somatostatin Analoğu olan SMS 201-995'in Sağlıklı Erkek Gönüllülerde Ön Hipofiz Fonksiyonu. Scand.J.Gastroenterol.Suppl. 1986; 119: 84-95. http://dx.doi.org/10.3109/00365528609087435

Machine Translated by Google

16. Reisine T, Bell GI. Somatostatin Reseptörlerinin Moleküler Biyolojisi. Endokrin İncelemeleri. 1995; 16: 427-42. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2589268/pdf/yjbm00030-0074.pdf

17. Vigersky RA, Filmore-Nassar A, Cam AR. Metformin ile Tirotropin Bastırma. J.Clin.Endocrinol.Metab. 2006; 91(1): 225–7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16219720 18.

Tiroidit. Bindra A1, Braunstein GD. Aile Hekimiyim. 2006 15 Mayıs; 73(10): 1769-76. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16734054

Machine Translated by Google

BÖLÜM 3

1. (4000 Bebek) - Miller-Keane Ansiklopedisi ve Tıp, Hemşirelik ve Yardımcı Sağlık Sözlüğü, Yedinci Baskı. © 2003, Saunders tarafından, Elsevier, Inc.'in bir imprc03'ü. Miller-Keane ve Marie T. O'Toole, EdD, RN, FAAN https://evolve.elsevier.com/cs/product/9781416026044

2. Referans: otoimmün Hastalıklar nın-nin en Tiroid. http://www.nytimes.com/health/guides/disease/hypotiroidism/prc03.html

3. Tiroid rahatsızlıkları: PennState Health, Milton S. Hershey Medical http://pennstatehershey.adam.com/ Merkez: content.aspx?productId=107&pid=33&gid=000164

4. http://www.ccfa.org/assets/pdfs/updatedibdfactbook.pdf

5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3271310/

6. Tiroid Düzensizlik ile Meme Kanser Bağlantı http://www.mypureradiance.com/tiroid-disorder-link-breast-cancer/ (21 milyon kadın). 21'den fazla Amerika'da milyonlarca kadın tiroid disfonksiyonundan muzdarip - ve doktorlarının şansı yok meme kanserinin habercisi olabileceğini söylüyorlar.

7. Al Sears, MD, CNS 1. Broda Barnes, PhD., Tiroid Takviyeleri ve Meme Kanseri. JAMA 1976; 236(24): 2743-2744 http://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/350123

8. Hardefeldt, PJ, Eslick, GD, Edirimanne, S. Benign tiroid hastalığı meme kanseri ile ilişkilidir: a meta-analiz. Meme Kanser Res Davranmak. 116201.2 Haziran; 133(3): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22434524

9. Sogaard M., Kormendine, D., Ehrenstein, V. et. al., "Hipotiroidizm ve hipertiroidizm ve meme kanser riski: ülke çapında bir kohort çalışması. Avrupa Endokrinol Dergisi. 2016. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-879X2005000500014

10. Federal Kayıt 157, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/ 62 Numara 14 Ağustos 1997, p. 43535-8. pubmed/19155436

11. Aceves C, Anguiano B, Delgado G. "İyot, meme bezinin bütünlüğünün bekçisi midir?." J Meme Bezi Neoplazisi. biyo 2005. 10(2): 189-96. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2917028/

12. Ziegler RG, Hoover RN, Pike MC, et al. "Asyalı-Amerikalılarda göç kalıpları ve meme kanseri riski kadın." J Natl Kanser Enst. 1993; 85(22): 1819-27.https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8230262

13. Schomburg L1. Selenyum, selenoproteinler ve tiroid bezi: sağlıkta ve hastalıkta c03 ereksiyonları. Nat Rev Endokrinol. 2011 18 Ekim. Endokrinol. 18 Ekim 2011; 8(3): 160-71. doi: 10.1038/nrendo.2011.174. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22009156

Machine Translated by Google

4. BÖLÜM

1. Dr. Mercola, 'Farklı Merkür Formları Hakkında Bilmeniz Gerekenler', 06 Ocak 2013 http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/01/06/dr-shade-on-mercury-exposure.aspx
2. Dr. Chris Shade, Cıva Yükünüzü ve Detoksifikasyonunuzu Ölçüyor https://thequantifiedbody.net/quantifying-your-mercury-burden-dr-chris-shade/
3. Doğal Tiroid Tedavi Yöntemleri Graves Hastalığı & Hipertiroidi, Hashimoto & hipotiroidizm http://www.naturalendocrinesolutions.com/articles/do-you-have-a-t4-to-t3-conversion-problem/
4. Glifosat ve Tiroid Sağlık http://www.naturalendocrinesolutions.com/articles/does-glyphosate-have-a-negative-effect-on-tiroid-health/
5. Klinik Endokrinol (Oxf). 2013 Şubat; 78(2): 155-64. doi: 10.1111/cen.12066. Drutel A1, Archambeaud F, Caron P.Selenium ve tiroid bezi: klinisyenler için daha iyi haber. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23046013
6. Lancet. 2000 15 Temmuz; 356(9225): 233-41.Rayman MP1.Selenyumun insan sağlığı için önemi. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10963212/
7. Çevre Sağlığı Perspektifi. 2002 Haziran; 110 Ek 3: 349-53. Soyanın guatrojenik ve östrojenik aktivitesi izoflavonlar. Doerge DR1, Sheehan DM. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12060828
8. Biochem Pharmacol. 1997 Kasım 15; 54(10): 1087-96. Soya fasulyesinden elde edilen anti-tiroid izoflavonları: izolasyon, karakterizasyonu ve etki mekanizmaları. Divi RL1, Chang HC, Doerge DR. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9464451
9. Endokr Regl. 2008 Haz; 42(2-3): 53-61. Soya tüketiminin tiroid hormon düzeylerine kısa süreli etkisi ve sağlıklı deneklerde fitoöstrojen düzeyi ile korelasyon.Hampl R1, Ostatnikova D, Celec P, Putz Z, Lapcik O, Matucha P. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1
10. J Clin Endokrinol Metab. 2011 Mayıs; 96(5): 1442-9. doi: 10.1210/jc.2010-2255. Epub 2011 16 Şubat. Soya fitoöstrojen takviyesinin tiroid durumu ve kardiyovasküler risk belirteçleri üzerindeki etkisi subklinik hipotiroidizmi olan hastalar: randomize, çift kör, çapraz bir çalışma. Sathyapalan T1, Manuchehri AM, Thatcher NJ, Rigby AS, Chapman T, Kilpatrick ES, Atkin SL. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21325465
11. Arlyn G. Riskind, Yeni Bilgi Notları Adrenal Yorgunluk ve Wilson Sıcaklığı Mitlerini Ortadan Kaldırıyor Sendrom http://www.hormone.org/public/myths_facts.cfm
12. Adrenal Yetmezlik hakkında bir bilgi formu www.hormone.org/ internette bulunabilir Resources/upload/adrenal-insufficiency-bilingual-081810.pdf
13. NIDDK > Sağlık Bilgileri > Sağlık Konuları > Endokrin ve Metabolik Hastalıklar > Adrenal Yetersizlik ve Addison'ın Hastalık https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/endocrine/adrenal-insufficiency-addisons-disease/Pages/fact-sh
14. Mousumi Bose, Blanca Olivan ve Blandine Laferrere. Curr Opin Endokrinol Diyabet Obezite. 2009 Ekim; 16(5): 340–346.doi: 10.1097/MED.0b013e32832fa137. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2858344/ (kilo almak)
15. Ghizzoni L, Cappa M, Chrousos G, Loche S, Maghnie M (eds): Pediatrik Adrenal Hastalıklar. Endokr Dev. Basel, Karger, 2011, cilt 20, sayfa 161–172.(DOI: 10.1159/000321239)Otoimmün Addison Hastalığı https://www.karger.com/Book/Toc/254635
16. S. Karger AG. Pediatrik Adrenal Hastalıklar https://www.karger.com/Article/Abstract/321239 Atölye, Torino, Mayıs 2010,Editör(ler): Ghizzoni L. (Turin),Cappa M. (Roma),Chrousos GP (Atina), Loche S.

Machine Translated by Google

(Cagliari),Maghnie M. (Genova),Cilt. 20, 2011

17. Betterle C, Morlin L. Otoimmün Addison hastalığı. İçinde: Ghizzoni L, Cappa M, Chrousos G, Loche S, Maghnie M, eds. Pediatrik Adrenal Hastalıklar. Endokrin Gelişimi. Cilt 20. Padova, İtalya: Karger Publishers; 2011: 161-172. Adrenal Yetmezlik ve Addison Hastalığı, Adrenal yetmezlik nedir? https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/adrenal-insufficiency-addisons-disease 18.

Dr. Nikolas Hedberg, Adrenal Disfonksiyon-Tiroid Adrenal Pankreasın Düzeltilmesine Yardımcı Olan Takviyeler Axis' 18 Eylül 2016 http://drhedberg.com/herbal-medicines-for-tiroid-disorders/

Machine Translated by Google

BÖLÜM 5

1. Duntas LH. Çevresel faktörler ve otoimmün tiroidit. Nat Clin Pract Endokrinol Metab. 2008; 4(8)454-60. Nat Clin Pract Endokrinol Metab. 2008 Ağustos; 4(8): 454-60. doi: 10.1038/ncpendmet0896. Epub 2008 Temmuz otoimmün tiroidit. çevre faktörler ve https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18607401
2. Kresimira (Mira) Milas MD, Genel Bakış. Hashimoto'lar tiroidit http://www.endocrineweb.com/conditions/hashimotos-tiroiditis/hashimotos-tiroiditis-genel bakış
3. Kronik tiroidit (Hashimoto hastalığı) sayfası. Medline Plus Tıp Ansiklopedisi Web sitesi. bir hizmet ABD Ulusal Tıp Kütüphanesi ve Ulusal Sağlık Enstitüleri. Mevcut: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000371.htm 17 Haziran 2008. Erişim tarihi: 9 Ocak 2017.
4. Mario Skugor , Jesse Bryant Wilder. Tiroid hastalığı olan 20 milyon Amerikalıdan biriyseniz, rahatlamayı ve cevapları hak ediyor. Cleveland Clinic Tiroid Bozuklukları Rehberi (Cleveland Clinic Rehberleri) Ciltsiz 3 Şubat 2009. https://www.amazon.com/Cleveland-Clinic-Thyroid-Disorders-Guides/dp/1427799695
5. Hashimoto Tiroiditi: Hastalar İçin Bilgiler sayfası. Amerikan Klinik Derneği Endokrinologlar (AACE) Web sitesi. 2016. 2005. 6 Kasım'da erişildi, http://www.aace.com/pub/tiroidbrochures/pdfs/Hashimoto.pdf
6. Hashimoto Tiroiditi: Sıkça Sorulan Sorular sayfası. ABD Sağlık ve İnsan Bakanlığı Hizmetler Ulusal Kadın Sağlığı Bilgi Merkezi Web sitesi. 1 Ocak 2006. Erişim tarihi: 11 Ocak, 2017.Mevcut: http://www.womenshealth.gov/faq/hashimoto-tiroiditis.cfm#a.
7. Leslie J DeGroot, MD, Nobuyuki Amino, MD ve Takashi Akamizu, MD, Ph.D. Hashimoto'lar Tiroidit TARİHİ İNCELEME. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK285557/
8. Brent GA, Weetman AP. Hipotiroidizm ve tiroidit. İçinde: Melmed S, Polonsky KS, Larsen PR, Kronenberg HM, ed. Williams Endokrinoloji Ders Kitabı. 13. baskı. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:bölüm 13.http://prc05er-riendly.adam.com/content.aspx?productId=117&pid=1&gid=000371&c_custid=815
9. Dr. Steven Geanopulos. http://drsteveng.com/2015/08/from-raging-to-a-trickle-the-hormone-story
10. Kronik tiroidit (Hashimoto hastalığı) Hashimoto hastalığı (kronik tiroidit) Tiroid bezi Tanım www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hashimotos-disease/home/ovc-20269762
11. CHRIS KRESSER, Basics of Immune Balance for Hashimoto's, 30 Ağustos 2010 https://chriskresser.com/basics-of-immune-balancing-for-hashimotos/
12. Takashi Nanba, Mikio Watanabe, Şiddetli Hashimoto Hastalığında Th1/Th2 Hücre Oranındaki Artışlar ve tedavi edilebilir Graves' Hastalığında Th17 Hücrelerinin Oranında. Tiroid. Mayıs 2009, 19(5): 495-501. doi: 10.1089/thy.2008.0423. http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/thy.2008.0423
13. TH1 TH2 SİTOKİN ÖLÇEK | TEMEL: http://www.truehealthlabs.com/TH1-TH2-Balance-Panel-Basic-p/lc_815250.htm
14. Chris Krsser Otoimmün Hastaları, Th1 ve Th2 Dominance'ı Duydunuz mu? http://hypotiroidmom.com/autoimmune- Patients-have-you-heard-of-th1-and-th2-dominance/
15. Dr. Nickolas Hedberg: http://dhredberg.com/
16. Dr. Izabella Wentz, Pharm D Tiroid Eczacısı 21 Mart 2015. https://tiroidpharmacist.com/articles/infections-and-hashimotos/
17. Jill Grunewald, Tiroidit-Hashimoto hastalığı, Maryland Üniversitesi Tıp Merkezi. 12 Nisan, 2012.13 Hipotiroidizmi Doğal Olarak Tedavi Etmenin Yollarıhttp://www.mindbodygreen.com/0-3139/

Machine Translated by Google

18. Ön Hücre Neurosci. 2015; 9: 194. Tiroid arasındaki ilişkide glial hücrelerin olası rolü
işlev bozukluğu ve zihinsel bozukluklar. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4452882/

19. Dr. Datis Kharrazian, DHSc, DC, MS. Beynim Neden Çalışmıyor? Tiroid
Kitaphttp://brainhealthbook.com/tiroid-kitap/

20. Flavin RSL, et al. Mikroglial gelişimin düzenlenmesi: Tiroid hormonları için yeni bir rol. dergi
21(6): 2001; 2028-2038. Sinirbilim.
http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fncel.2015.00194/full

21. Espositie, P, et al. Akut stres, beyin aktivasyonu yoluyla kan-beyin bariyerinin geçirgenliğini arttırır.
Mast hücreleri. Beyin Araştırması. 2001; 888(1): 117-

22. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11146058

- Haroh J, et al. Oksidatif stres, protein tirozin kinazı ve matriks metalloproteinazları aktive ederek aşağıdakilere yol açar:
kan-beyin bariyeri disfonksiyonu. 22(1). nörokimya. 2007;
https://www.hindawi.com/journals/omcl/2013/297512/
- Ventura A, Ronsoni MF, Shiozawa MB, et al. Hastalarda çölyak hastalığının prevalansı ve klinik özellikleri
otoimmün tiroidit ile: kesitsel çalışma. Sao Paulo Med J. 2014; 132(6): 364-371.
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-31802014000600364

23. Milas Kresimira MD. Cerrahi Profesörü, Endokrin Cerrahisi Şefi
https://www.endocrineweb.com/author/1276/milas

24. Epstein-Barr Virüsü (EBV) Hakkındahttps://www.cdc.gov/epstein-barr/about-ebv.html

25. Epstein-Barr ve Hashimoto's: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25931043

26. Glisirizik asit ve Epstein-Barr: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18423902

27. Chris Krsser "Hashimoto'lar için Bağışıklık Dengelemenin Temelleri. 30 Ağustos 2010
https://chriskresser.com/basics-of-immune-balancing-for-hashimotos/

28. Xue H1, Wang W, Selenyum, iyodin indüklediği CD4(+)CD25(+) düzenleyici T hücrelerini yukarı regüle eder
NOD.H-2(h4) farelerinin otoimmün tiroidit modeli. Endocr J. 2010; 57(7): 595-601. epub 2010 nisan
27. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20453397

29.
http://www.calgaryceliac.ca/wp-content/uploads/2014/06/Calgary-Celiac-Conference-May-2014-dr-fasano.pdf

30. https://en.wikipedia.org/wiki/Aretaeus_of_Cappadocia

31. Dr. Nickolas Hedberg: http://dhredberg.com/

32. Alessio Fasano, MD, Mukozal İmmünoloji ve Biyoloji Araştırma Merkezi ve Çölyak Merkezi
Araştırma Hastanesi, Massachusetts Genel Boston MA – geyik
http://www.calgaryceliac.ca/wp-content/uploads/2014/06/Calgary-Celiac-Conference-May-2014-dr-fasano.pdf
Milestone #1 (1997): Çölyak Hastalığı Geliştirmek İçin Reçete Nedir? Çölyak Kökenli Alessio Fasano, MD

Machine Translated by Google

BÖLÜM 6

1. Bahn RS, Burch HB, Cooper DS, et al. Hipertiroidizm ve tirotoksikozun diğer nedenleri: yönetim Amerikan Tiroid Derneği ve Amerikan Klinik Endokrinologlar Derneği kılavuzları. Endokr Uygulaması. 2011; 17(3): 457-520. PMID: 21700562 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2700562

2. Davies TF, Laurberg P, Bahn RS. Hipertiroid bozuklukları. İçinde: Melmed S, Polonsky KS, Larsen PR, Kronenberg HM, ed. Williams Endokrinoloji Ders Kitabı. 13. baskı. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:bölüm 12. http://pennstatehershey.adam.com/content.aspx?productId=113&pid=1&gid=000356

3. Dük WS, Terris DJ. Hipertiroidizm. İçinde: Cameron JL, Cameron AM, ed. Güncel Cerrahi Tedavi. 11. baskı. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2014: 652-658. http://arh.adam.com/content.aspx?productId=101&pid=1&gid=000356

4. Ferri FF. Hipertiroidizm. İçinde: Ferri FF, ed. Ferri'nin Klinik Danışmanı 2015. Philadelphia, PA: Elsevier Mosby; 2015: 623-624. http://pennstatehershey.adam.com/content.aspx?productId=117&pid=1&gid=000356

5. Weiss RE, Refetoff S. Tiroid fonksiyon testi. İçinde: Jameson JL, De Groot LJ, de Kretser DM, ve diğerleri, ed. Endokrinoloji: Yetişkin ve Pediatrik. 7. baskı. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016: bölüm 78. http://prc06er-friendly.adam.com/content.aspx?productId=117&pid=1&gid=003374&c_custid=758

6. Brent Wisse, MD, Doçent Tıp, Metabolizma, Endokrinoloji ve Beslenme Bölümü, Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi, Seattle, WA. c06ernal inceleme ve güncelleme 24/07/2016 David Zieve, MD, MHA, Isla Ogilvie, PhD ve ADAM Editoryal ekibi tarafından. http://umm.edu/health/medical/ency/articles/goiter-simple

7. Hipertiroidizm Maryland Üniversitesi Tıbbi Merkez. http://umm.edu/health/medical/ency/articles/hypertiroidism

8. Benvenga S, Ruggeri RM, Russo A, et al. Doğal olarak oluşan bir periferik olan L-karnitinin kullanışlılığı iyatrojenik hipertiroidizmde tiroid hormonu etkisinin antagonisti: randomize, çift kör, plasebo kontrollü klinik J Clin Endocrinol Metab. 2001; 86: 3579-3594. http://pennstatehershey.adam.com/content.aspx?productId=107&pid=33&gid=000164

9. McDowell'ın Bitkisel Tedavi: İnsan Sağlığı – Tiroid dengesizlik https://www.mcdowellsherbal.com/blog/1426-human-health-%E2%80%93-tiroid-imbalance

10. Tiroid Fonksiyon Düzenlemesinde Kullanılan Botaniklerin Gözden Geçirilmesi. Tarih: 15 Mayıs 2007. http://cms.herbalgram.org/herbclip/pdfs/070465-328.pdf

- Tiroidit, Maryland Üniversitesi Tıbbi Merkez http://umm.edu/health/medical/altmed/condition/tiroiditis

11. Michael Vertolli, RH, Tiroid Sorunları Tiroidinizi Doğal Olarak İyileştirir http://vitalitymagazine.com/article/heal-your-tiroid-naturally/

12. Motherwort: http://umm.edu/health/medical/altmed/condition/tiroidit

13. Jin Ah Cho1 ve Eunmi Park, Curcumin, vücudu korumak için anti-inflamatuar yanıt yolunu kullanır. bakteri istilasına karşı c06estinehttps://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4388941/

[PubMed] 14. Garcia-Child WR1, Pedraza-Chaverri J2, Kurkuminin ağır metallerin neden olduğu karaciğere karşı koruyucu etkisi zarar. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24751969

15. Bright JJ., Curcumin ve otoimmün hastalık. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569223

Machine Translated by Google

16. Garcia-Child WR1, Pedraza-Chaverri J2. Kurkuminin ağır metallerin neden olduğu karaciğer hasarına karşı koruyucu etkisi zarar. Gıda Kimya 2014 http://toxicallaboutheaven.org/ Temmuz; 69: 182-201 observations/15832/221/protective-effect-of-curcumin-against-heavy-metals-duce-liver-d

17. Garcia-Child WR1, Pedraza-Chaverri J2. Kurkuminin ağır metallerin neden olduğu karaciğer hasarına karşı koruyucu etkisi zarar. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24751969

18. Jin Ah Cho1 ve Eunmi Park ilgili yazar2Cho JA, Park E. Curcumin c06estini bakteri istilasına karşı korumak için anti-inflamatuar yanıt yolu. Beslenme Araştırması ve pratik. 2015; 9(2): 117-122. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4388941/

19. Dr. _ _ Schar Mavi Bayrak. http://doctorschar.com/blueflag-iris-versicolor/

20. Mavi Bayrak, Fucus, safra kesesi https://riordanclinic.org/2012/05/blast-from-the-past-tiroid-supporting-herbals/

Mavi Bayrak:

- Watkins, Lyman. Tıp Pratiğinin Eklektik Bir Özeti. John M.Scudder'ın Oğulları. Cincinnati. 1895. S. 440.
- Felter, Harvey Wickes ve Lloyd, John Uri. Kings'in Amerikan Dispanseri. Cilt bir ve Cilt iki. Ohio Vadisi Şirketi. Cincinnati. 1898. S. 1077.
- Scudder, JM The American Eclectic Materia Medica and Therapeutics. Yazar tarafından yayınlanmıştır. Cincinnati. 1883. S. 179.

21. Ashwagandha. http://drhedberg.com/simple-supplements-for-hipotiroidizm/

22. Tiroid ilaçları (synthroid ve http://drhedberg.com/herbal-medicines-for-tiroid- levotiroksin) disorders/

23. Tripathi YB, Tripathi P, Malhotra OP, Tripathi SN. (Z)-guggulsterone'un tiroid uyarıcı etkisi: PLANTA MEDICA 54'ün mekanizması:eylem. 1988; 271-7.https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3222368

24. Yarnell E, Abascal K. Tiroid regülasyonu için botanik ilaç. Alternatif ve Tamamlayıcı Terapiler 2006; 12: 107-12. https://www.researchgate.net/publication/244889874

Hastalık ve Tiroid Hamileliği. NEW YORK TIMES (Sayfa 25. http://www.tiroid.org/tiroid-disease-pregnancy/ 12.)

26. Parker DC, Rossman LG, Pekary AE, Hershman JM, “64 saatlik uyku yoksunluğunun tirotropinin (TSH) sirkadiyen dalga biçimi: TSH salınımının uykuyla ilişkili inhibisyonunun daha fazla kanıtı.”J Klinik Endokrinol Metab. 157-61. 1987 Ocak; 64(1): https://academic.oup.com/jcem/article-lookup/doi/10.1210/jcem-64-1-157

27. Lynn Kessler, MD,1 Arlet Nedeltcheva, MD,1 Jacqueline Imperial, BS,2 ve Plamen D. Penev, MD, Doktora1 İnsan Uyku Kısıtlaması Sırasında Serum TSH ve Serbest T4'teki Değişiklikler https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2910542/

28. Rudolph Virchow. Kanser kökenli teori: Wagner, RP (1999). “Anekdotsal, tarihsel ve eleştirel Genetik üzerine yorumlar. Rudolph Virchow ve somatik ekolojinin genetik temeli”. Genetik. 151 (3): 917-920. PMID 10049910. https://en.wikipedia.org/wiki/Rudolf_Virchow

29. Fran Balkwill. Cancer Research UK tarafından finanse edilen araştırma Inflammation Microenvironment 2013. http://cancerres.aacrjournals.org/content/canres/76/21/6167.full.pdf

30. Safia Danovi. Sıcaklığı hissetmek - iltihap ve kanser arasındaki bağlantı http://scienceblog.cancerresearchuk.org/2013/02/01/feeling-the-heat-the-link-between-inflammation-and-cancer/

31. Psaila, B. ve Lyden, D. (2009). Metastatik niş: yabancı toprağa uyum sağlamak Nature Reviews Cancer, 9 (4), 285-293 DOI: 10.1038/nrc2621 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19308068

Machine Translated by Google

32. Rudolf Breuss, 'Breuss Kanser Tedavisi' Alive kitapları, 1995

Machine Translated by Google

BÖLÜM 7

1. van Spronsen FJ, van Rijn M, Bekhof J, Koch R, Smit PG. Fenilketonüri: tirozin takviyesi fenilalanin kısıtlı diyetler. Ben J klinik Nutr. 2001; 153-157. 73(2): http://ajcn.nutrition.org/content/73/2/153.full

2. Olağanüstü Sağlığa Giden Yol Sam Graci 2005; 119. Erişim tarihi: Kasım 2016 http://www.vitasource365.com/the-path-to-phenomenal-health-by-sam-graci.html

3. L-Tirozin Yüklü Nanopartiküllerin Antidepresan Etkisi: Davranışsal Yönler. Alabsi A1, Khoudary AC1, Abdülvahhid W2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27647959

4. Meyers S. Depresyon tedavisi için nörotransmitter öncülerinin kullanımı. Alternatif Med Rev 2000; 5(1): 64-71 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10696120

5. Abdelrahman Alabsi, Adel Charbel Khoudary, Wassim Abdelwahed, Antidepresan Etkisi L-Tirozin Yüklü Nanopartiküller: Davranışsal Yönler. Ann Neurosci 2016 7 Tem; 23(2): 89-99.Epub 2016 7. Temmuz https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5020390/

6. Düşük Dopamin Seviyeler: Belirtiler & olumsuz Tepkiler. http://mentalhealthdaily.com/2015/04/02/low-dopamin-levels-symptoms-adverse-reactions/

7. Lieberman HR1, Georgelis JH, Maher TJ, Yeghiayan SK.Tyrosine, hiperterminin vücut üzerindeki etkilerini önler. davranış ve norefinefrin artırır. Fizyol Davranışı. 2005 31 Ocak; 84(1): 33-8. Epub 2004 8 Aralık. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15642604

8. Fernstrom JD. Besin takviyeleri beyin fonksiyonlarını değiştirebilir mi? J Clin Nutr mıyım? 2000; 71(6 Ek): 1669S-1675S. http://pennstatehershey.adam.com/content.aspx?productId=107&pid=33&gid=000329

9. Hoffman JR, Ratamess NA, Gonzalez A, Beller NA, Hoffman MW, Olson M, Purpura M, Jager R. akut ve uzun süreli CRAM takviyesinin reaksiyon süresi ve sübjektif odak ölçümleri üzerindeki etkileri ve sağlıklı üniversite öğrencilerinde uyanıklık. J c07 Soc Spor Nutr. 15 Aralık 2010; 7: 39. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837313

- Banderet LE1, Lieberman HR. Bir nörotransmitter öncüsü olan tirozin ile tedavi, insanlarda çevresel stres. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2736402

10. Jodko K, Litwinienko G.Nörodejeneratif hastalıklarda oksidatif stres -- potansiyel antioksidan aktivite katekolaminlerden oluşur. Postepy Biyokimya. (2010) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21117312

11. Magill RA1, Waters WF, Bray GA, Volaufova J, Smith SR, Lieberman HR, McNevin N, Ryan DH. Tirozin, fentermin, kafein D-amfetamin ve plasebonun bilişsel ve motor üzerindeki etkileri uyku yoksunluğu sırasında performans eksiklikleri. Nutr Neurosci. 2003 Ağustos; 6(4): 237-46. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12887140

12. Nakashima A1, Hayashi N, Kaneko YS, Mori K, Sabban EL, Nagatsu T, Ota A. Role of N-terminus of katekolaminlerin biyosentezinde tirozin hidroksilaz. J Sinir İletimi (Viyana). 2009 Kasım; 116(11): 1355-62. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19396395

13. Dopamini Arttıran Gıdalar: "Tirozin" Akıl Sağlığı Günlük Blogunu düşünün. http://mentalhealthdaily.com/2015/04/07/foods-that-increase-dopamine-think-tyrosine/

14. Amerikan Tiroid Derneği, İyot Eksikliği. http://www.tiroid.org/iodine-deficiency/

15. c07ernational İyot Eksikliği Bozukluklarının Kontrolü Konseyi. http://www.iccidd.org

Machine Translated by Google

16. Dünya Çapında İyot Durumu, WHO İyot Eksikliği Küresel Veritabanı, Cenevre 2004. http://apps.who.c07/iris/bitstream/10665/43010/1/9241592001.pdf 17. Amerikan Tiroid Derneği Halk Sağlığı Komitesi 2006 Hamilelik ve Emzirme için İyot Takviyesi – Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada: Amerikan Tiroid Derneği'nin Önerileri®. Tiroid 16 (10): 949-51. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17042677 18. Abraham, GE, Tıbbi uygulamada ortiyodo takviyesinin güvenli ve etkili bir şekilde uygulanması.

The Original c07ernist, 11: 17-36, 2004. http://www.optimox.com/iodine-study-8

19. Kaori Miyata1 ve Keiko Ose1.Tiroid Hormonunu Bozucu Etkiler ve Amfibi Metamorfozu Deney. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3320151/

20. Bernecker C. Açta Allergol. 1969 Eylül; 24(3): 216-25. c07Hava yollarının kronik obstrüktif hastalığında potasyum iyodür ile geçici tedavi. 10 yıllık tecrübenin gözden geçirilmesi. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5395878

21. Kategori:Gram-negatif bakteri.https://www.google.ca/webhp?sourceid=chrome-anında&rlz=1C1AOHY_enCA708CA708&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=gram%20negative%20bakteri

22. Kategori:Gram-pozitif bakteri.https://www.google.ca/webhp?sourceid=chrome-anında&rlz=1C1AOHY_enCA708CA708&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=gram+pozitif+bakteri+listesi

Machine Translated by Google

BÖLÜM 8

1. Dr. Vikas Sharma MD, Hipotiroidizm için Doğal Homeopatik Çözümler https://www.drhomeo.com/tiroid/top-5-natural-homeopatik-remedies-hipotiroidizm/
2. ASA Hershoff ND. http://www.drasahershoff.com/
3. Joette Calabrese, Tiroid Homeopatik İyot ve İyot. http://www.westonaprice.org/ Haziran 24, 2009. homeopati/tiroid-and-homeopatik-iyodin
4. Homeopatik ilaçlar Allopati'ye paralel olarak alınabilir mi, ayrıca herhangi bir zararı var mı? http://hpathy.com/ask-homeopati-doctors/can-homeopathic-medicines-can-be-taken-parallel-to-allopati-also-is-there-an
5. Leah Deitz, Phytolacca Decandra Homeopatik İçin? http://www.leaf.tv/articles/what-is-homeopathic-phytolacca-decandra-used-for/

Machine Translated by Google

BÖLÜM 9

1. Maxwell C1, Volpe SL Çinko takviyesinin tiroid hormon fonksiyonu üzerindeki etkisi. İki vaka çalışması üniversiteli kızlar. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17541266

2. David Gutierrez Çinko ile tiroid sağlığınızı güçlendirin ve tiroid hormon seviyenizi değiştirin 26 Mart, 2013. http://www.naturalnews.com/039648_tiroid_gland_zinc_nutrition.html

3. CHRIS KRESSER. Hipotiroidizm için İyot: Çok Önemli Besin Maddesi veya Zararlı Toksin. 5 TEMMUZ 2010 https://chriskresser.com/iyodin-for-hipotiroidizm-like-gasoline-on-a-fire/

4. Xue H1, Wang W, Selenyum, iyodin indüklediği CD4(+)CD25(+) düzenleyici T hücrelerini yukarı regüle eder NOD.H-2(h4) farelerinin otoimmün tiroidit modeli. Endocr J. 2010; 57(7): 595-601. epub 2010 nisan 27. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20453397

5. Arthur J, Nicol F, Beckett G ve diğerleri. Selenyum eksikliği, tiroid hormon metabolizması ve tiroid https://www.researchgate.net/publication/14772505

6. health/medical/altmed/supplements/omega3.html Maryland Medical Center, Omega-3 Üniversitesi Merkez http://umm.edu/ 3 yağlı Asitler.

7. Blasbalg TL, Hibbeln JR, Ramsden CE, Majchrzak SF, Rawlings RR. Omega-3 tüketimindeki değişiklikler ve 20. yüzyılda Amerika Birleşik Devletleri'nde omega-6 yağ asitleri. J Clin Nutr mıyım? 2011; 93(5): 950-62. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21367944

8. Davidson MH. Omega-3 yağ asitleri: dokosaheksaenoik'in farmakolojisi ve biyolojisi hakkında yeni görüşler asit, dokosapentaeonik asit ve eikosapentaenoik asit. Curr Opin Lipidol. 2013; 24(6): 467-74. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24184945

9. GDX, JHP, HLS, LSZ Alfa-lipoik asit, subklinik hastalarda endotel disfonksiyonunu iyileştirir. hipotiroidizm. Exp Clin Endokrinol Diyabet. 2010; 118: 625-629. doi: 10.1055/s-0029-1237702. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4247316/

10. Zimmermann MB. c09A vitamini ve iyot eksikliklerinin etkileri: hipofiz-tiroid ekseni üzerindeki etkiler. c09 J Vitamini Nutr Res. 2007 Mayıs; 77(3): 236-40. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18214025

11. Ikeda U, Wakita D, Ohkuri T, Chamoto K, Kitamura H, Iwakura Y, Nishimura T. 1α,25-Dihidroksivitamin D3 ve all-trans retinoik asit, farklılaşmayı sinerjistik olarak inhibe eder ve Th17 hücrelerinin genişlemesi. İmmünol Lett. 30 Kasım 2010; 134(1): 7-16. 10.1016/j.imlet.2010.07.002.https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20655952

12. bu Rol Mineraller Vitaminler ve içinde Tiroid Hastalık. http://www.tiroiduk.org.uk/tuk/treat/vitamins.html adresinden

13. Dinicola S1, De Grazia S, Carlomagno G, Pc09ucci JP. Yok etmek için güçlü bir molekül olarak N-asetilsistein bakteriyel biyofilmler. Sistematik bir inceleme. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2014 Ekim; 18(19): 2942-8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25339490

14. N-asetilsistein Candida albicans Biyofilmlerini Engeller ve Ortadan Kaldırır, El-Baky Rehab Mahmoud Abd1, Dalia Mohamed, Mohamed Abo El Ela1, Gamal Fadl Mamoud Gad11Mikrobiyoloji Departmanı, Eczacılık Fakültesi, Minia Üniversitesi, Minia, Mısır. http://pubs.sciepub.com/ajidm/2/5/5/

15. Aslam S1, Daruiche RO. Cihazla ilgili kontrolde antibiyofilm-antimikrobiyal ajanların rolü enfeksiyonlar. c09 J Artif Organları. 2011 Eylül; 34(9): 752-8. doi: 10.5301/ijao.5000024. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22094553

16. N Ballatori, MW Lieberman ve W Wang. Çevre Sağlığı Perspektifi. 1998 Mayıs; 106(5): 267-271. N-asetilsistein olarak bir panzehir metilcıva zehirlenmesi. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1533084/

Machine Translated by Google

17. Patricia Lopez, Irene Gonzalez-Rodriguez, Miguel Guemonde, Abelardo Margolles, Ana Suarez. Bifidobacterium bifidum Suşlarına Karşı Bağışıklık Tepkisi Treg/Th17 Plastisiteyi Destekler Yayınlanma: 22 Eylül 2011. http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0024776 18. Ahern PP1, Faith JJ2, Gordon JI3. Bağışıklık sistemini şekillendiren efektör suşlar için insan bağırsağı mikrobiyotasının çıkarılması. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24950201

Machine Translated by Google

YAZAR HAKKINDA

MICHELLE HONDA, Doktora doğal tıp ve klinik beslenmeyi kullanarak hastalıkların tersine çevrilmesinde uzmanlaşmış bütünsel bir doktordur. Doktorasını bitirdikten sonraki iki yıl içinde Michelle, kocası Ron Honda ile Renew You Holistic Health (www.renewyou.ca) adlı bir Bütünsel Sağlık Kliniği açtı. Ancaster, Ontario, Kanada'da özel muayenehanesini yürütmektedir.

Yenilikçi kitabın yazarı Reverse Gut Disease Naturally, Michelle kendini tamamen insanlığın refahına ve çevrenin korunmasına adamıştır. Bağırsak şikayetlerinin tam hastalık tersine çevrilmesindeki başarısı emsalsizdir ve uygulamalı doğal tıp ve klinik beslenme alanlarında olduğu gibi bir itibar kazanmıştır.

Michelle, aynı uzmanlığı Doğal Olarak Ters Kalp Hastalığına ve Doğal Olarak Ters Enflamasyona ve ayrıca en son seriye ek olarak, Doğal Olarak Ters Tiroid Hastalığı'na uygulamıştır. Michelle, okuyuculara kişisel seçim gücü sunan, başkalarının kendilerini yenilemelerini, yenilemelerini ve gençleşmelerini sağlayan türden bilgileri paylaşma konusunda tutkulu. Bu amaçla Michelle, sağlıklı yaşam yolculuğunda başkalarını aydınlatan bilgilendirici makaleler yayınlamaya devam ediyor.

Machine Translated by Google

www.michellehonda.com adresindeki web sitesini ziyaret edin .

Machine Translated by Google

Ayrıca

Hatherleigh Doğal Sağlık Rehberleri Dizileri

Bağırsak Hastalıklarını Doğal Olarak Tersine Çevirin
ISBN 978-1-57826-596-1

Doğal Olarak Ters Kalp Hastalığı
ISBN 978-157826-663-0

Doğal Olarak Ters Enflamasyon
ISBN 978-1-57826-680-7

www.hatherleighpress.com adresinde mevcuttur. ve kitapların satıldığı her yerde.